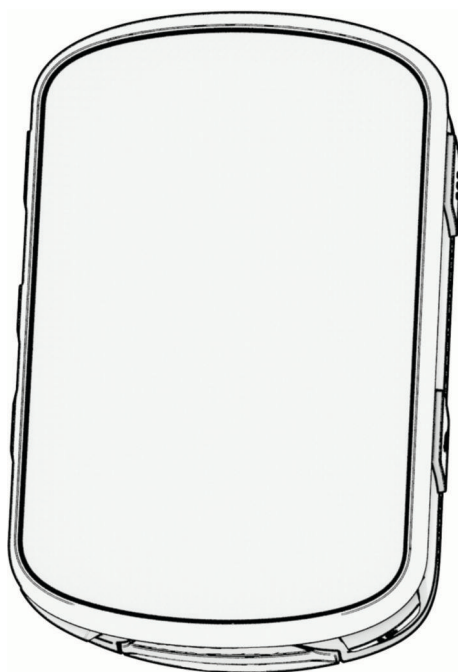


GARMIN®



EDGE® 840

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, הלוגו של Garmin, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Lap®, Auto Pause®, ANT+®, ו-Virtual Partner® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Vector®, Connect IQ®, Firstbeat Analytics®, Garmin Connect®, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2™ הוא סימן מסחרי של Shimano, Inc. Shimano הוא סימן מסחרי של SRAM, Inc. SRAM הוא סימן מסחרי של SRAM LLC. TSS™ (Training Stress Score), IF™ (Intensity Factor) ו-NP™ (Normalized Power) הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. STRAVA ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Windows ו-Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארה"ב ו/או במדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

למוצר יש אישור ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A04394

תוכן עניינים

11	שיוך התקן לאימון במקום סגור
11	שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
11	הגדרת התנגדות
12	הגדרת כוח היעד
12	אימונים במרווחים
12	יצירת אימון במרווחים
12	התחלת אימון במרווחים
12	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
13	אימון לאירוע מרוץ
13	לוח שנה של מרוצים ואירוע ראשי
13	הגדרת יעד אימון
13	הסטטיסטיקה שלי
14	מדידות ביצועים
14	רמות מצב האימונים
15	עצות לקבלת מצב האימונים
15	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
16	בדיקת הערכת VO2 מרבי
	עצות למיחזור הערכות של VO2
16	מרבי
17	התאקלמות לביצועים בחום וגובה
17	עומס חמור
17	הצגת העומס החמור
18	מיקוד עומס אימונים
18	הצגת יכולת הרכיבה
19	מידע על Training Effect
19	זמן התאוששות
19	הצגת זמן ההתאוששות
20	קבלת עומס האימון המשוער
21	קבלת הערכת FTP
21	חישוב FTP אוטומטי
22	הצגת סיבולת בזמן אמת
23	הצגת דירוג המתח שלך
23	הצגת עקומת הכוח
23	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
23	כיבוי התראות הביצועים
23	השהיית מצב האימונים
23	חידוש מצב האימונים שהושהה
24	מציג את גיל הכושר שלך
24	הצגת דקות אינטנסיביות
24	שיאים אישיים
24	הצגת שיאים אישיים
24	ביטול שיא אישי
24	מחיקת שיא אישי
24	תחומי אימון
24	ניווט

1	מבוא
1	תחילת העבודה
1	סקירת ההתקן
2	סקירת מסך הבית
3	הצגת ווידג'טים
3	הצגת מבטים מהירים
3	שימוש במסך המגע
3	נעילת מסך המגע
4	השגת אותות לוויין
4	אימון כושר
4	יציאה לרכיבה על אופניים
5	הערכת פעילות
5	תוכניות אימונים
5	הצגת יומן האימונים
5	אימונים
5	יצירת אימון
6	חזרה על שלבים באימון
6	עריכת אימון
6	יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin
6	Connect
	מעקב אחר אימון מ-Garmin
6	Connect
6	אימונים יומיים מוצעים
7	השלמת אימון יום מוצע
	הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות
7	אימונים יומיים
7	התחלת אימון
7	הפסקת אימון
7	מחיקת אימונים
7	ניקוד ביצועים של אימון
8	מדריך כוח
8	יצירת מדריך כוח
8	התחלת 'מדריך כוח'
9	מקטעים
9	מקטעים של Strava™
	שימוש בווידג'ט הסיור במקטעים
9	Strava
9	מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect
9	הפעלת מקטעים
10	תזמון מקטע
10	הצגת פרטי מקטע
10	אפשרויות מקטעים
11	מחיקת מקטע
11	אימון במקום סגור

38	הוספת אנשי קשר לשעת חירום	24	מיקומים
	הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום	25	סימון המיקום שלך
38	חירום	25	שמירת מיקומים מהמפה
38	ביטול הודעה אוטומטית	25	ניווט למיקום
38	שליחת עדכון מצב לאחר תקרית	26	ניווט מנקודת הסיום להתחלה
38	LiveTrack	26	התחלת רכיבה ממיקום משותף
39	הפעלת LiveTrack	27	ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה
39	התחלת הפעלת GroupTrack	27	עצירת הניווט
40	GroupRide	27	עריכת מיקומים
40	התחלת הפעלת GroupRide	27	מחיקת מיקום
41	הצטרפות להפעלת GroupRide		שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום
42	שליחת הודעה ב-GroupRide	28	Garmin Connect
42	סטטוס במפה של GroupRide	28	דיווח על מפגע
43	יציאה מהפעלה של GroupRide	29	מסלולים
43	טיפים להפעלות GroupRide	29	תכנון מסלול ורכיבה בו
43	שיתוף אירועים בזמן אמת	30	יצירת מסלול הלך ושוב ורכיבה בו
43	הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת	30	יצירת מסלול מרכיבה אחרונה
43	הודעות צופים	30	מעקב אחר מסלול מ- Garmin Connect
43	חסימת הודעות צופים	31	טיפים לרכיבה במסלול
44	הגדרת אזעקת האופניים	31	הצגת פרטי מסלול
44	השמעת הוראות שמע בטלפון	31	הצגת מסלול על המפה
44	האזנה למוזיקה	31	אפשרויות מסלול
44	Garmin Share	31	ניתוב מסלול מחדש
45	שיתוף נתונים עם Garmin Share	32	עצירת מסלול
45	קבלת נתונים עם Garmin Share	32	מחיקת מסלול
45	הגדרות שיתוף של Garmin	32	מסלולי Trailforks
45	יישומי טלפון ויישומי מחשב	32	ForkSight
46	Garmin Connect	33	שימוש ב-ClimbPro
46	שימוש ביישום Garmin Connect	34	שימוש בווידיג'ט סייר העליות
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect	34	קטגוריות עלייה
46	Connect	34	הגדרות מפה
46	מצב אימונים מאוחד	34	הגדרות תצוגה של המפה
	שליחת הרכיבה אל	35	שינוי כיוון המפה
47	Garmin Connect	35	ניהול מפות
	שימוש ב-Garmin Connect במחשב	35	ערכות נושא של מפה
47	שלך	35	הגדרות מסלול
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express	35	בחירת פעילות לחישוב מסלול
47	Express		
47	+Garmin Connect מינוי	36	תכונות עם חיבור
47	תכונות להורדה של Connect IQ	36	שיוך הטלפון
47	הורדת תכונות של Connect IQ	36	תכונות עם חיבור Bluetooth
	הורדת תכונות של Connect IQ	37	תכונות מעקב ובטיחות
48	באמצעות המחשב	37	זיהוי תקריות
48	Wi-Fi תכונות קישוריות		הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
48	מגדיר קישוריות Wi-Fi	37	סיוע
48	הגדרות Wi-Fi	37	בקשת סיוע
49	חיישנים אלחוטיים	38	

61	הגדרות מגדר
61	הגדרות האימון
62	עדכון פרופיל הפעילות
62	הוספת מסך נתונים
62	הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה
63	הוספת שדות נתונים לאימונים
63	עריכת מסך נתונים
63	סידור מחדש של מסכי נתונים
64	הגדרות של התראות והודעות
64	הגדרת התראות טווח
64	הגדרת התראות חוזרות
65	הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה
65	Auto Lap
65	סימון הקפות לפי מיקום
65	סימון הקפות לפי מרחק
66	סימון הקפות לפי זמן
66	התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה
66	שימוש במצב שינה אוטומטי
66	שימוש ב-Auto Pause
67	שימוש בגלילה אוטומטית
67	הפעלה אוטומטית של הטיימר
67	שינוי הגדרת לוויין
67	הגדרות הטלפון
67	הגדרות מערכת
68	הגדרות תצוגה
68	שימוש בתאורה האחורית
68	התאמה אישית של מבטים מהירים
68	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
68	הגדרות הקלטת נתונים
68	שינוי יחידות המידה
69	הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן
69	שינוי שפת ההתקן
69	אזורי זמן
69	הגדרת מצב תצוגה מורחבת
69	יציאה ממצב תצוגה מורחבת

70 פרטי ההתקן

70	טעינת ההתקן
70	אודות הסוללה
71	התקנת התושבת הסטנדרטית
72	התקנת התושבת החזיתית
72	שחרור Edge
73	התקנת תושבת אופני ההרים
74	חיבור חבל קשירה
74	עדכוני מוצרים

50	לבישת חיישן הדופק HRM-Dual
51	הגדרת תחומי הדופק
51	אודות אזורי דופק
51	יעדי כושר
51	עצות לנתוני דופק לא סדיר
52	התקנת חיישן המהירות
53	התקנת חיישן סיבובי הגלגל
53	אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל
53	ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח
54	שיוך החיישנים האלחוטיים
54	חיי סוללה של חיישן אלחוטי
54	הדרכה עם מדי כוח
54	הגדרת אזורי הכוח
55	כיוול מד הכוח
55	כוח מבוסס דוושות
55	דינמיקת רכיבה
55	שימוש בדינמיקת רכיבה
55	נתוני שלב כוח
56	היסט ממרכז הדוושה
56	התאמה אישית של תכונות דינמיקת רכיבה
56	עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge
56	מודעות למצבים
57	שימוש בבקורות מצלמה של Varia
57	הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה
57	מעבירי הילוכים אלקטרוניים
57	אימון eBike
58	הצגת פרטי חיישן eBike
58	השלט של inReach
58	שימוש בשלט של inReach

58 היסטוריה

58	הצגת הרכיבה שלך
59	הצגת הזמן בכל תחום אימון
59	מחיקת רכיבה
59	הצגת סיכומי נתונים כוללים
59	מחיקת סיכומי נתונים
59	הקלטת נתונים
59	ניהול נתונים
60	חיבור ההתקן למחשב
60	העברת קבצים להתקן שלך
60	מחיקת קבצים

60 התאמה אישית של ההתקן

60	פרופילים
61	הגדרת פרופיל המשתמש שלך

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin	75
Connect	75
עדכון התוכנה באמצעות Garmin	75
Express	75
מפרטים	75
Edge מפרטים	75
HRM-Dual מפרטי	75
המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן סיבובי	76
גלגל 2	76
הצגת פרטי התקן	76
הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות	76
טיפול בהתקן	76
ניקוי ההתקן	76
ניקוי יציאת ה-USB	76
טיפול בחיישן הדופק	77
סוללה הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש	77
החלפת הסוללה של HRM-Dual	77
החלפת הסוללה של חיישן המהירות	78
החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל	79
החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל	80

80 פתרון בעיות

איפוס מחשב האופניים של Edge	80
שחזור הגדרות ברירת המחדל	80
ניקוי נתוני משתמש והגדרות	80
יציאה ממצב הדגמה	80
הארכת חיי הסוללה	81
הפעלת מצב חיסכון בסוללה	81
הטלפון אינו מתחבר להתקן	81
שיפור קליטת לוויין GPS	81
ההתקן שלי בשפה לא נכונה	81
הגדרת הגובה	82
קריאות טמפרטורה	82
כיול מד הגובה הברומטרי	82
כיול המצפן	82
אטמי O-ring חלופיים	82
קבלת מידע נוסף	82

83 נספח

שדות נתונים	83
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי	91
דירוגי FTP	91
חישובי אזור דופק	92
גודל גלגל והיקף	92

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

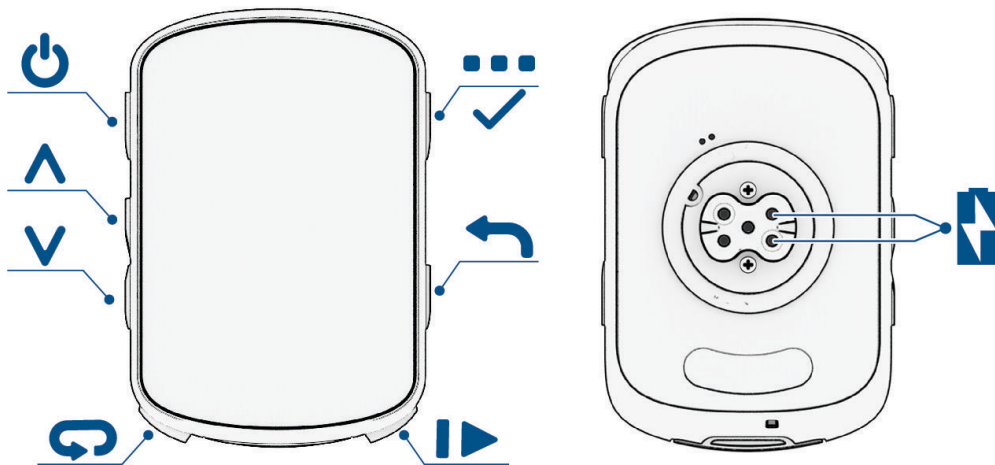
חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון במחשב האופניים Edge 840, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר את ההתקן וללמוד על התכונות הבסיסיות.

- 1 טעינת מחשב האופניים (טעינת ההתקן, עמוד 70).
- 2 התקן את מחשב האופניים באמצעות התושבת הרגילה (התקנת התושבת הסטנדרטית, עמוד 71) או התושבת הקדמית (התקנת התושבת החזיתית, עמוד 72).
- 3 הפעל את מחשב האופניים (סקירת ההתקן, עמוד 1).
- 4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית. במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון למחשב האופניים כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שייך הטלפון, עמוד 36).
- 5 בדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 67).
- 6 איתור לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 4).
- 7 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 4).
- 8 שלח את נתוני הרכיבה שלך לחשבון Garmin Connect™ שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 47).

סקירת ההתקן



	לחץ כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן. לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן וכדי לנעול את מסך המגע.
	לחץ כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. ממסך הבית, לחץ כדי להציג את דף המצב.
	לחץ כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. ממסך הבית, לחץ כדי להציג מבטים מהירים.
	לחץ כדי לציין הקפה חדשה.
	לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.
	לחץ כדי לחזור למסך הקודם. לחץ לחיצה ממושכת כדי לחזור למסך הבית.
	לחץ ממושכות כדי לפתוח את התפריט הראשי. לחץ כדי לבחור.
	טעינה באמצעות אביזר מתח חיצוני.

הערה: עבור לאתר buy.garmin.com לרכישת אביזרים אופציונליים.

סקירת מסך הבית

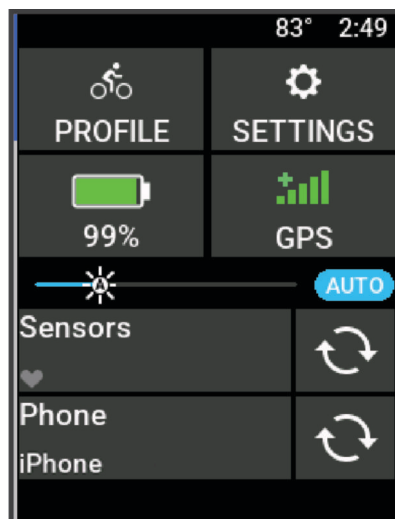
מסך הבית מעניק לך גישה מהירה לכל התכונות של המחשב של אופני Edge.

	מצב סוללה
	עוצמת אות GPS
	מצב Bluetooth®
	סינכרון מתבצע
	בחר כדי לצאת לרכיבה. השתמש בחצים כדי לשנות את פרופיל הרכיבה.
ניווט	בחר כדי לעיין במפה, לסמן מיקום, לחפש מיקומים וליצור מסלול ולנווט בו.
אימון	בחר כדי לגשת למקטעים שלך, לאימונים ולאפשרויות אימון אחרות.
היסטוריה	בחר כדי לגשת לרכיבות קודמות ולסיכומים.
	בחר כדי לגשת לתכונות מחוברות, לשיאים האישיים, לאנשי הקשר ולהגדרות. בחר כדי לגשת לשדות הנתונים, לוודג'טים וליישומי Connect IQ™.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך טעון מראש עם מספר ווידג'טים, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון או להתקן תואם אחר.

1 במסך הבית או במהלך רכיבה, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.



ווידג'ט המצב מופיע. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. תוכל לבחור כל סמל כדי לשנות את ההגדרות.

2 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שתחליק מטה כדי להציג את הווידג'טים, הווידג'ט האחרון שבו צפית יופיע.

הצגת מבטים מהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד.

- ממסך הבית, החלק כלפי מעלה.
- ההתקן מציג את כל המבטים המהירים.
- בחר במבט מהיר כדי להציג מידע נוסף.
- בחר את  כדי להתאים אישית את המבטים המהירים (*התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 68*).

שימוש במסך המגע

- כשהטיימר פועל, הקש על המסך כדי להציג את שכבת הטיימר.
- שכבת הטיימר מאפשרת לך לחזור אל מסך הבית במהלך רכיבה.
- בחר את  כדי לחזור למסך הבית.
- החלק או לחץ על החצים כדי לגלול.
- החלק כדי להציג מבטים מהירים במסך הבית.
- החלק מטה כדי להציג את הווידג'טים במסך הבית או במסך הנסיעה.
- בחר את  כדי לפתוח תפריט.
- בחר את  כדי לחזור לדף הקודם.
- בחר את  כדי לשמור את השינויים שלך ולסגור את הדף.
- בחר את  כדי לסגור את הדף ולחזור לדף הקודם.
- בחר את  כדי לחפש ליד מיקום.
- בחר את  כדי למחוק פריט.
- בחר את  למידע נוסף.

נעילת מסך המגע

ניתן לנעול את המסך כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

- החזק את , ובחר **נעילת מסך**.
- במהלך פעילות, בחר .

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 www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

אימון כושר

יציאה לרכיבה על אופניים

אם אתה משתמש באביזר או בחיישן אלחוטי, ניתן לשייך אותו ולהפעיל אותו במהלך ההגדרה ההתחלתית (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54**).

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- פסי הלויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 3 ממסך הבית, בחר  או  כדי לשנות פרופיל רכיבה.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

SPEED 18.2 ^m _h	CALORIES 750
POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4 ^m _i	ELEVATION 2214 ^f

- 5 **הערה:** ההיסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.
- 5 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- באפשרותך להחליק מטה מהחלק העליון של מסכי הנתונים כדי להציג את הווידג'טים.
- 6 במידת הצורך, הקש על המסך כדי להציג את נתוני שכבת-העל של המצב (כולל חיי הסוללה) או לחזור למסך הבית.
- 7 בחר  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- עצה:** באפשרותך לשנות את סוג הרכיבה, לפני שתשמור ותשתף אותה בחשבון Garmin Connect שלך. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידידותיים לרכיבה.
- 8 בחר **שמירה**.
- 9 בחר .

הערכת פעילות

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פרופילי הפעילות ([הגדרות האימון](#), עמוד 61).

- 1 לאחר השלמת פעילות כלשהי, בחר **שמירה**.
 - 2 בחר את **+** או **-** כדי לבחור מספר שמתאים למאמץ שלדעתך השקעת. **הערה:** תוכל לבחור דילוג כדי לדלג על ההערכה העצמית.
 - 3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
 - 4 בחר **אישור**.
- ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

תוכניות אימונים

ניתן להגדיר תוכנית אימונים בחשבון Garmin Connect ולשלוח את האימונים מהתוכנית אל ההתקן שלך. כל האימונים המתוזמנים שנשלחים להתקן מופיעים ביומן האימונים.

הצגת יומן האימונים

בעת בחירת יום ביומן האימונים, ניתן להציג את האימון או להתחיל אותו. בנוסף, ניתן להציג את הרכיבות השמורות.

- 1 בחר **אימון** < **תוכנית אימונים**.
- 2 בחר .
- 3 בחר יום כדי להציג אימון מתוזמן או נסיעה שנשמרה.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. באפשרותך ליצור אימונים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם להתקן שלך. תוכל גם ליצור ולשמור אימון ישירות בהתקן שלך. ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

יצירת אימון

- 1 בחר **אימון** < **אימונים** < **+**.
- 2 בחר **⋮** < **שינוי שם**, הזן שם אימון ובחר  (אופציונלי).
- 3 בחר **הוסף שלב חדש**.
- 4 בחר את סוג השלב באימון.
לדוגמה, בחר מנוחה כדי להשתמש בשלב כהקפת מנוחה.
במהלך הקפת מנוחה, טיימר הפעילות ממשיך לפעול והנתונים נרשמים.
- 5 בחר את משך זמן השלב באימון.
לדוגמה, בחר מרחק כדי לסיים את השלב לאחר מרחק מסוים.
- 6 במידת הצורך, הזן ערך מותאם אישית עבור משך הזמן.
- 7 בחר את סוג היעד לשלב באימון.
לדוגמה, בחר אזור דופק כדי לשמור על דופק עקבי במהלך השלב.
- 8 במידת הצורך, בחר תחום יעד או הזן טווח מותאם אישית.
לדוגמה, באפשרותך לבחור תחום דופק. בכל פעם שתעלה או שתורד מהדופק שצוין, ההתקן יצפצץ ויציג הודעה.
- הערה:** באפשרותך לבחור גם יעד משני. לדוגמה, תוכל לרכוב במשך חמש דקות בתחום כוח כמטרה העיקרית שלך, עם קצב סיבובי גלגל כיעד המשני שלך.
- 9 בחר  כדי לשמור את השלב.
- 10 בחר **הוסף שלב חדש** כדי להוסיף שלבים נוספים לאימון.
- 11 בחר **הוסף שלב חדש** < **חזרה** <  לחזור על שלב.
- 12 בחר  כדי לשמור את הפעילות.

חזרה על שלבים באימון

לפני שתוכל לחזור על שלב באימון, עליך ליצור אימון עם שלב אחד לפחות.

1 בחר **הוסף שלב חדש**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **חזרה** כדי לחזור על שלב פעם אחת או יותר. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים עשר פעמים.
- בחר **חזרה עד** כדי לחזור על שלב במשך זמן ספציפי. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים במשך 60 דקות או עד שהדופק שלך יגיע ל-160 פעימות לדקה.

3 בחר **חזרה לשלב**, ובחר את השלב שיש לחזור עליו.

4 בחר ✓ כדי לשמור את השלב.

עריכת אימון

1 בחר **אימון** < **אימונים**.

2 בחר אימון.

3 בחר ✎

4 בחר שלב.

5 שנה את מאפייני השלב ובחר ✓.

6 במידת הצורך, בחר ⋮ < **מחיקה** ✓ כדי למחוק את השלב.

7 בחר ✓ כדי לשמור את הפעילות.

יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 46).

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים** < **צור אימון**.

3 בחר פעילות.

4 צור את האימון המותאם אישית שלך.

5 בחר **שמור**.

6 הזן שם עבור האימון ובחר **שמור**.

האימון החדש מופיע ברשימת האימונים

הערה: תוכל לשלוח את האימון הזה אל ההתקן ([מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect](#), עמוד 6).

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 46).

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.

אימונים יומיים מוצעים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו בחשבון Garmin Connect שלך. כאשר אתה מתאמן לאירוע מרוץ, האימונים היומיים המוצעים יוצגו ביומן האימונים ([הצגת יומן האימונים](#), עמוד 5) ויותאמו למרוץ הקרב ([אימון לאירוע מרוץ](#), עמוד 13).

הערה: עליך לרכב עם דופק וכוח למשך שבוע כדי לקבל המלצות על אימונים.

השלמת אימון יום מוצע

עליך לרכב עם דופק וכוח למשך שבוע כדי לקבל המלצות על אימונים.

1 בחר אימון < אימונים > אימון מוצע יומי.

2 בחר רכיבה.

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

1 בחר אימון < אימונים > אימון מוצע יומי > .

2 בחר את הצג את מסך הבית.

התחלת אימון

1 בחר אימון < אימונים >.

2 בחר אימון.

3 בחר רכיבה.

4 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג כל אחד משלבי האימון, את היעד (אם קיים) ואת נתוני האימון העדכניים. צליל התראה נשמע כאשר אתה עומד לסיים שלב באימון. מופיעה הודעה עם ספירה לאחור של הזמן או המרחק שנותרו עד לתחילתו של שלב חדש.

הפסקת אימון

• בכל עת, לחץ על ⏮ כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.

• במסך האימון, החלק כלפי מעלה מתחתית המסך ובחר אפשרות:

◦ בחר || כדי להשהות את השלב הנוכחי באימון.

◦ בחר ◀ כדי לסיים שלב באימון ולחזור על השלב הקודם.

◦ בחר ▶ כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.

• בכל עת, לחץ על ▶ כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

• בכל עת, החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך, ולאחר מכן, בווידג'ט הפקדים, בחר הפסקת אימון > ✓ כדי לסיים את הביקורת.

מחיקת אימונים

1 בחר באפשרות אימון < אימונים > : > מחיקת פריטים רבים.

2 בחר אימון אחד או יותר.

3 בחר ✓.

ניקוד ביצועים של אימון

לאחר השלמת אימון, ההתקן 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: ניקוד הביצועים של האימון שלך מופיע רק עבור אימונים עם יעדי דופק, מהירות, קצב או כוח.

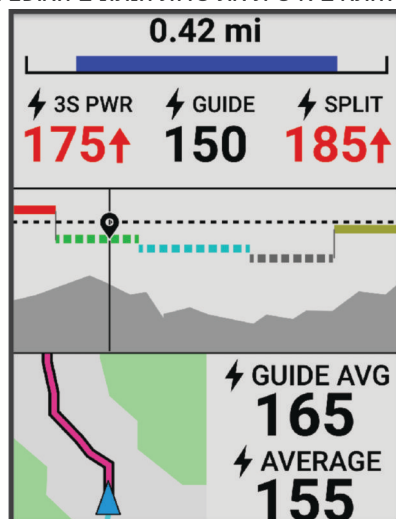
טוב, 67% עד 100%	
ממוצע, 34% עד 66%	
נמוך, 0 עד 33%	

מדריך כוח

אתה יכול ליצור אסטרטגיית כוח ולהשתמש בה כדי לתכנן את המאמץ שלך במסלול. התקן Edge 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, עמוד 8**). 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 ב-Garmin Connect ולסנכרן אותה עם התקני Garmin® תואמים. תכונה זו מחייבת מד כוח, אותו יש לשייך להתקן שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54**). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**שדות נתונים, עמוד 83**).



יצירת מדריך כוח

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם ההתקן שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54**).

1. בחר **אימון** < **מדריך כוח** > **+**.
2. בחר אפשרות:
 - בחר **השתמש במסלול שמור** כדי להשתמש במסלול שמור ובחר את המסלול.
 - בחר באפשרות **יוצר מסלולים** כדי ליצור מסלול חדש, בחר באפשרות **שמירה**, הזן שם למסלול, ובחר **✓**.
3. בחר באפשרות **צור מדריך כוח**.
4. הזן שם עבור מדריך הכוח, ובחר **✓**.
5. בחר מיקום רכיבה.
6. בחר משקל הציוד.
7. בחר **שמירה**.

התחלת 'מדריך כוח'

לפני שתוכל להתחיל מדריך כוח, עליך ליצור מדריך כוח (**יצירת מדריך כוח, עמוד 8**).

1. בחר **אימון** < **מדריך כוח**.
2. בחר מדריך כוח.
3. בחר **רכיבה**.
4. בחר **▶** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

מקטעים

מעקב אחר מקטע: ניתן לשלוח מקטעים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן שלך, באפשרותך לעקוב אחר המקטע.

הערה: כאשר אתה מעלה מסלול מחשבון Garmin Connect שלך, כל המקטעים במסלול מורדים באופן אוטומטי.

תזמון מקטע: באפשרותך לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של רוכבי אופניים אחרים שרכבו את המקטע.

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Edge 840 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.

שימוש בווידג'ט הסיוור במקטעים Strava

ווידג'ט הסיוור במקטעים Strava מאפשר לך להציג מקטעי Strava קרובים ולרכב בהם.

- 1 מווידג'ט הסיוור במקטעים Strava, בחר מקטע.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר ★ כדי לסמן בכוכב את המקטע בחשבון Strava שלך.
 - בחר הורד > רכיבה כדי להוריד מקטע להתקן שלך ולרכב בו.
 - בחר רכיבה כדי לרכב במקטע שהורד.
- 3 בחר < או > כדי להציג את זמני הקטע, הזמנים הטובים ביותר של חבריך והזמן של מוביל המקטע.

מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect

כדי להוריד מקטע מ-Garmin Connect, ולעקוב אחריו, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 46).

הערה: אם אתה משתמש במקטעים של Strava, המקטעים שסומנו בכוכב מועברים באופן אוטומטי להתקן שלך כשהוא מסתנכרן עם היישום Garmin Connect.

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר מקטע.
- 3 בחר  או שלח להתקן.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 במחשב האופניים Edge בחר אימון > מקטעים.
- 6 בחר את המקטע.
- 7 בחר רכיבה.

הפעלת מקטעים

תוכל לבחור אילו מבין מקטעים שטעונים עכשיו בהתקן מופעלים.

- 1 בחר אימון > מקטעים >  > הפעל/השבת > עריכת פריטים רבים.
- 2 בחר את המקטעים המיועדים להפעלה.

תזמון מקטע

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

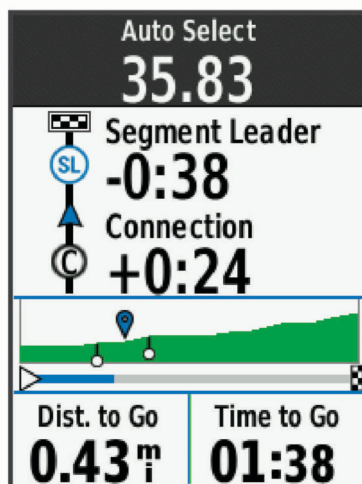
הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1 לחץ על ► כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות ולצאת לרכיבה.

כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.

2 התחל לתזמן את המקטע.

מסך נתוני המקטע מופיע באופן אוטומטי.



3 בעת הצורך, השתמש בחיצים כדי לשנות את היעד שלך במהלך המרוץ.

באפשרותך להתחרות נגד המוביל במקטע, ביצועים קודמים שלך או רוכבים אחרים (אם ישנם). היעד מתכוונן באופן אוטומטי בהתבסס על הביצועים הנוכחיים.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

1 בחר אימון < מקטעים.

2 בחר מקטע.

3 בחר אפשרות:

- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
 - בחר **גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.
 - בחר **לוח תוצאות** כדי להציג את זמני הרכיבה והמהירויות הממוצעות של מובילי מקטע, מובילי קבוצה או מתמודדים או את השיא האישי והמהירות הממוצעת הגבוהה ביותר שלך. בנוסף, ניתן להציג רוכבים אחרים (אם הדבר רלוונטי).
- עצה:** ניתן לבחור רשומה של לוח התוצאות כדי לשנות את יעד המרוץ למקטע.
- בחר **הפעלה** כדי להפעיל מרוצי מקטעים והנחיות מקטעים כדי לקבל התראות לגבי מקטעים קרובים.

אפשרויות מקטעים

בחר אימון < מקטעים > .

הנחיות לפניו: הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

בחירת מאמץ אוטומטית: הפעלה או השבתה של כוונן יעד אוטומטי לפי הביצועים הנוכחיים שלך.

חיפוש: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מקטעים שמורים לפי שם.

הפעל/השבת: הפעלה או השבתה של המקטעים הנוכחיים שטעונים בהתקן.

ברירת מחדל של עדיפות מוביל: בעזרת אפשרות זו ניתן לבחור את סדר היעדים במהלך מירוץ במקטע.

מחיקה: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק מההתקן את כל המקטעים השמורים או חלק מהם.

מחיקת מקטע

1 בחר אימון < מקטעים.

2 בחר מקטע.

3 בחר  < .

אימון במקום סגור

ההתקן כולל פרופיל פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. כאשר GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן.

שיוך התקן לאימון במקום סגור

1 מקם את המחשב של אופני Edge בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מההתקן לאימון במקום סגור.

2 בחר בפרופיל של רכיבה על אופניים בתוך מבנה.

3 בזמן אימון במקום מקורה, התחל לדווש או לחץ על לחצן השיוך.

למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש למכשיר האימון.

4 Edge מופיע הודעה במחשב של האופניים.

הערה: אם אינך רואה הודעה כלשהי, בחר את  < **חיישנים** < **הוסף חיישן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור למחשב של אופני Edge באמצעות טכנולוגיית ANT+®, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

חלק מהתכונות וההגדרות לא זמינות בהתקנים מסוימים לאימון במקום סגור. למידע נוסף, אפשר לעיין במדריך למשתמש עבור התקן האימון. ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, פעילות או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

1 בחר את אימון < התקן לאימון במקום סגור.

2 בחר אפשרות:

- בחר **רכיבה חופשית** כדי לכוון באופן ידני את רמת ההתנגדות.
- בחר **עקוב אחר מסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול נשמר (**מסלולים**, עמוד 29).
- בחר **עקוב אחר פעילות** כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (**יציאה לרכיבה על אופניים**, עמוד 4).
- בחר **עקוב אחר אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים**, עמוד 5).
- אם האפשרויות **הגדר שיפוע**, **הגדר התנגדות** או **הגדר כוח יעד** זמינות, אפשר לבחור בהן כדי להתאים אישית את הרכיבה.

הערה: התנגדות התקן האימון משתנה בהתאם למידע על המסלול או הרכיבה.

3 בחר מסלול, פעילות או אימון

4 בחר **רכיבה**.

5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

הגדרת התנגדות

1 בחר את אימון < התקן לאימון במקום סגור < **הגדר התנגדות**.

2 בחר  או  כדי להגדיר את ההתנגדות שהתקן האימון מחיל.

3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

4 במידת הצורך, בחר את  או  כדי לכוון את ההתנגדות במהלך הפעילות.

הגדרת כוח היעד

- 1 בחר אימון < התקן לאימון במקום סגור > הגדר כוח יעד.
- 2 הגדר את ערך כוח היעד.
- 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 4 כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי התקן האימון מכוון כדי לשמור על תפוקת כוח קבועה בהתאם למהירות שלך.
- 4 במידת הצורך בחר  או  כדי לכוון את כוח היעד במהלך הפעילות.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים במהלך רכיבה למרחק ידוע. כאשר אתה לוחץ על , ההתקן מתעד מרווח ועובר למרווח מנוחה.

יצירת אימון במרווחים

מחשב האופניים Edge 840 מגיע טעון מראש עם אימון אינטרוולים בברירת מחדל שאפשר להתאים אישית כדי ליצור אימון אינטרוולים אישי.

- 1 בחר את האפשרות אימון < אימונים > מרווחים < עריכה > מרווחים < סוג יעד.
- 2 בחר אפשרות.
- עצה: כדי ליצור מרווח פתוח הגדר את הסוג לערך ללא הגבלה.
- 3 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח.
- 4 בחר **משך**, הזן את ערך זמן המרווח ובחר .
- 5 בחר את .
- 6 בחר **מנוחה** < סוג יעד.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור מרווח המנוחה.
- 9 בחר **משך**, הזן את ערך הזמן של מרווח המנוחה ובחר .
- 10 בחר את .
- 11 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי לערוך את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של חימום באימון, בחר באפשרות **חימום**.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה לאימון, בחר באפשרות **הרפיה**.

התחלת אימון במרווחים

- 1 בחר באפשרות אימון < מרווחים > **בצע אימון**.
 - 2 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
 - 3 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  להתחלת המרווח הראשון.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או למסלול שנשמר.

- 1 בחר אימון < התחרה בפעילות.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **התחרה בפעילות**.
 - בחר **מסלולים שמורים**.
- 3 בחר את הפעילות או המסלול.
- 4 בחר **רכיבה**.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

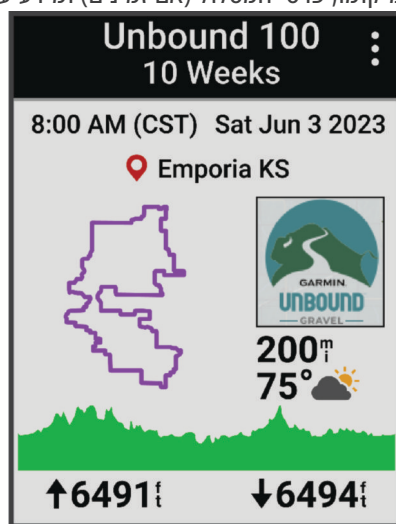
אימון לאירוע מרוץ

מחשב האופניים Edge יכול להציע אימונים יומיים כדי לעזור לך להתאמן לקראת מרוץ אופניים, אם יש לך הערכת VO2 מרבי (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 15) ואם אתה רוכב עם דופק ועצמות במשך שבוע אחד.

- 1 בטלפון או במחשב, עבור ללוח השנה של Garmin Connect.
- 2 בחר את יום האירוע, והוסף את אירוע המרוץ.
- 3 באפשרותך לחפש אירוע בתחום שלך או ליצור אירוע משלך.
- 4 הוסף פרטים על האירוע והוסף את המסלול אם הוא לא זמין.
- 5 סנכרן את ההתקן שלך עם חשבון Garmin Connect שלך.
- 6 בשבוע, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי.

לוח שנה של מרוצים ואירוע ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect, תוכל להציג את האירוע במחשב האופניים Edge שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של האירוע הראשי (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 68). תאריך האירוע חייב להיות במהלך 365 הימים הקרובים. ההתקן מציג ספירה לאחור עד לאירוע, את מועד האירוע ומיקומו, פרטי המסלול (אם זמינים) 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. מהמבט המהיר על אירוע ראשי, החלק להצגת פרטי המסלול ומידע על מזג האוויר. בהתאם לנתוני המסלול הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג נתוני שינוי בגובה, את מפת המסלול, דרישות המסלול ופרטים על הטיפוס.

הגדרת יעד אימון

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

- 1 בחר אימון < הגדר יעד.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד מרחק ומהירות.
- 3 מופיע מסך יעד האימון ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנוטר.
 - ✓ בחר
- 4 בחר כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ► ובחר **שמירה**.

הסטיסטיקה שלי

מחשב האופניים Edge 840 יכול לעקוב אחר הסטיסטיקות האישיות שלך ולחשב מדידות ביצועים. מדידות ביצועים דורשות חיישן דופק תואם, מד כוח או מכשיר אימון חכם.

מדידות ביצועים

מדידות 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 www.garmin.com/performance-data.

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

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי 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. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן 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. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן מתח HRV (השתנות דופק) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במבחן נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

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.

עקומת כוח: בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

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: עליך לתעד מספר פעילויות במשך שבועיים כדי שההתקן יוכל 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 VO_2 מרבי לשבוע. הערכת ה- VO_2 מרבי שלך מתעדכנת אחרי רכיבות עם עצימות בתוך מבנה ובחץ, אשר במהלכן הגיע הדופק שלך לפחות ל-70% מהדופק המרבי למשך מספר דקות. כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב עם מד כוח לפחות פעם בשבוע והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.
- לאחר שימוש בהתקן במשך שבוע, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. כך תאפשר להתקן ללמוד על הביצועים שלך *(סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 23)*.

אודות ערכי VO_2 מרבי משוערים

ה- VO_2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה- VO_2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. הערכות VO_2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשוך לחיישן דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה- VO_2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 61) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 51).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

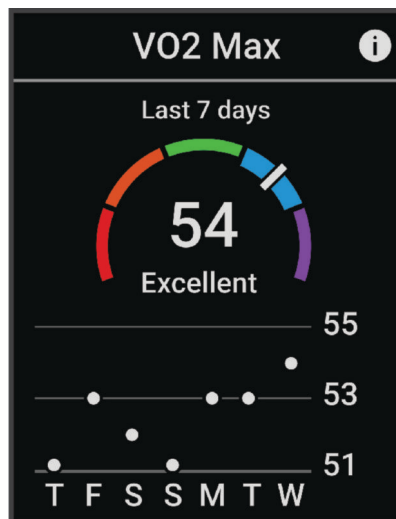
1 רכב בחוץ בעצמות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

2 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.

3 בחר **הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון**.

4 החלק כדי להציג את ה-VO2 המרבי שלך.

ה-VO2 המרבי המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 91) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.

- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופק ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטסינג (drafting).

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. התקן Edge 840 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 (2,625 רגל).
הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

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.

הצגת העומס החמור

לפני שתוכל להציג את העומס החמור המשווער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 54).

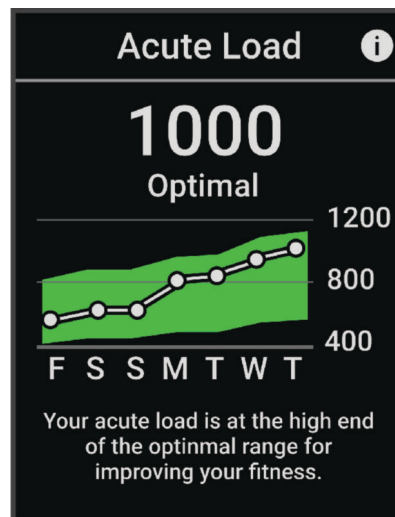
אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 61) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 51).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון.

3 החלק כדי להציג את העומס החמור שלך.



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 נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

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 גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

הצגת יכולת הרכיבה

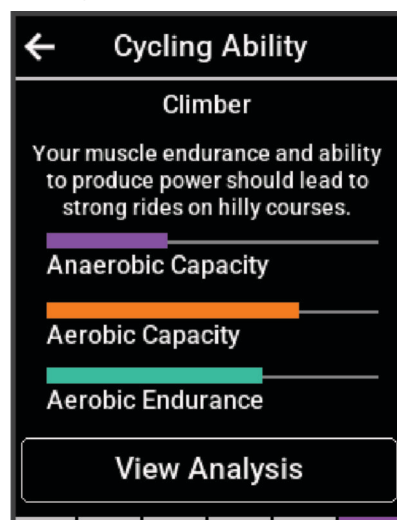
לפני שתוכל לראות את יכולת הרכיבה שלך, צריכים להיות לך נתוני היסטוריית אימונים של 7 ימים, VO2 מרבי, שנרשמו בפרופיל המשתמש שלך ([אודות ערכי VO2 מרבי משוערים](#), עמוד 15), ונתוני עקומת כוח ממודד כוח משויך ([הצגת עקומת הכוח](#), עמוד 23).

יכולת רכיבה היא מדד של הביצועים שלך בשלוש קטגוריות: סיבולת אירובית, יכולת אירובית ויכולת אנאירובית. יכולת הרכיבה כוללת את סוג הרכיב הנוכחי שלך, כגון מטפס. המידע שאתה מזין בפרופיל המשתמש שלך, כגון משקל גוף, עוזר גם הוא לקבוע את סוג הרכיב שלך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 61).

1 ממסך הבית, החלק למבט מהיר על יכולת הרכיבה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך ([הצגת מבטים מהירים](#), עמוד 3).

2 בחר את המבט המהיר ליכולת הרכיבה שלך כדי לראות את סוג הרכיב הנוכחי שלך.



3 בחר **הצג ניתוח** כדי להציג ניתוח מפורט של יכולת הרכיבה שלך.

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 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 18**). 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 www.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.

הצגת זמן ההתאוששות

לפני שתוכל להשתמש בתכונה 'זמן התאוששות', עליך להשתמש בהתקן Garmin עם דופק בפרק כף היד או מכשיר תואם לניטור קצב הלב בחזה שמשויכים להתקן שלך (**שינוי החיישנים האלחוטיים, עמוד 54**). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 61**) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 51**).

1 בחר  הסטטיסטיקות שלי < התאוששות <  < הפעלה.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

קבלת עומס האימון המשוער

לפני שתוכל להציג את עומס האימון המשוער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

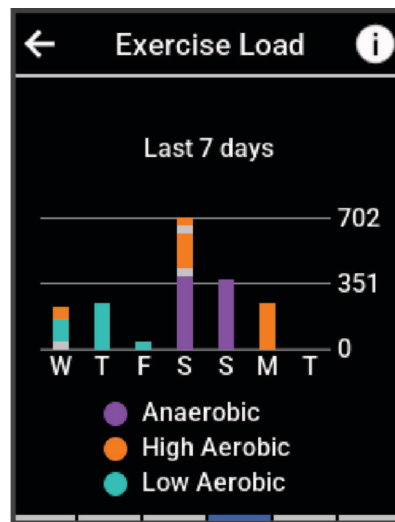
אם צורף להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 61) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 51).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון.

3 החלק כדי להציג את עומס האימון שלך.

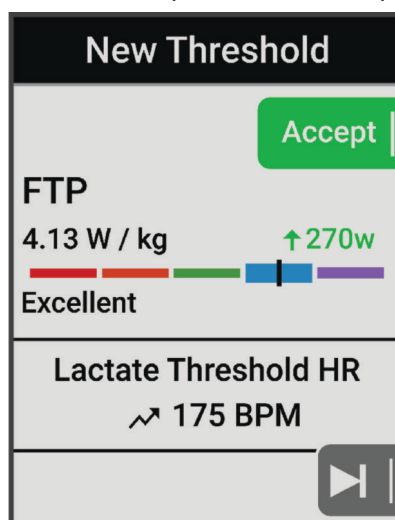


קבלת הערכת FTP

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך. כדי לקבל ערכי FTP מדויקים יותר, ניתן לבצע בדיקת FTP באמצעות מד כוח ומד דופק משויכים.

בחר  **הסטטיסטיקות שלי** < **כוח** < FTP.

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



מגולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
כושל נמוך	אדום

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דיוני FTP, עמוד 91).

חישוב FTP אוטומטי

לפני שההתקן יוכל לחשב את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

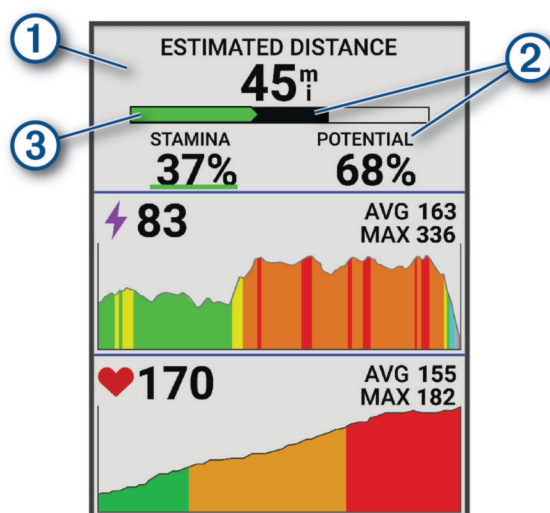
- 1 בחר  **הסטטיסטיקות שלי** < **כוח** < FTP <  < **זיהוי FTP אוטומטי**.
 - 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
 - 3 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.
 - 4 בחר  **הסטטיסטיקות שלי** < **כוח** < FTP.
- ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

הצגת סיבולת בזמן אמת

ההתקן שלך יכול לספק הערכת סיבולת בזמן אמת על סמך נתוני הדופק שלך ו-VO2 מרבי משוער (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 15). מידת הקושי שאתה מפעיל במהלך פעילות משפיעה על ירידת הסיבולת שלך. מעקב אחר הסיבולת בזמן אמת פועל על ידי שילוב של המדדים הפיזיולוגיים שלך עם היסטוריית הפעילות לאחרונה ולטווח הארוך שלך, כגון משך האימון, מרחק הרכיבה וצבירת העומס באימון (מידות ביצועים, עמוד 14).

הערה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, תעד את פעילויות הרכיבה שלך עם מד כוח באופן עקבי במשך 2 עד 3 שבועות עם ערכים שונים של אינטנסיביות ומשך זמן.

- 1 בחר < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל רכיבה.
- 3 בחר מסכי נתונים < סיבולת.
- 4 בחר הצג מסך כדי להציג את מסך הנתונים במהלך הרכיבה שלך.
- 5 בחר הצג מאמץ נוכחי.
- 6 בחר הצג מרחקים או הצג זמנים כשדה הנתונים הראשי.
- 7 בחר שדות נתונים ופריסה.
- 8 בחר או כדי לשנות את הפריסה.
- 9 בחר .
- 10 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 4).
- 11 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את מסך הנתונים.



① שדה נתוני סיבולת ראשי. באפשרותך לראות את הזמן או המרחק המשוער שנותר עד שתגיע לאפיסת כוחות ברמת המאמץ הנוכחית שלך.

② אומדן סיבולת פוטנציאלית. חשוב על הסיבולת הפוטנציאלית כקיבולת המלאה של מיכל דלק. הסיבולת תרד מהר יותר אם תרוץ או תרכב ברמת מאמץ גבוהה. הפחתת המאמץ שלך או מנוחה גורמת להאטה בירידת הסיבולת הפוטנציאלית שלך.

אומדן סיבולת נוכחי. הסיבולת הנוכחית שלך משקפת מה שנשאר לך במיכלים ברמת המאמץ הנוכחית שלך. הערכה זו משלבת עייפות כללית עם פעילויות רכיבה אנאירוביות, כגון האצות, עליות ופריצות.

③ אדום: הסיבולת מתרוקנת.

כתום: הסיבולת יציבה.

ירוק: הסיבולת נטענת מחדש.

הצגת דירוג המתח שלך

כדי להציג את דירוג המתח, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

דירוג המתח הוא תוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Edge מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של ספורטאי מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח דירוג המתח נע בין 1 ל-100, כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד ותוצאה של 100 היא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < ניקוד מתח < .

2 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

הצגת עקומת הכוח

כדי להציג את עקומת הכוח, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

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 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < כוח.

2 החלק שמאלה להצגת עקומת הכוח.

3 בחר את  כדי לבחור תקופת זמן.

4 בחר משך זמן.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקני Garmin אחרים עם המחשב של אופני Edge 840 באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, ניתן לתעד ריצה עם שעון [®]Forerunner ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימון הכולל במחשב של אופני Edge 840.

סנכרן את המחשב של אופני Edge 840 והתקני Garmin אחרים עם חשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 46).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעות במחשב של אופני Edge 840.

כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות במצב מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < התראות ביצועים.

2 בחר אפשרות.

השהיית מצב האימונים

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.

בחר אפשרות:

• מתוך מחשב האופניים Edge, בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון <  < השהיית ההצגה של סטטוס האימון.

• מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < השהיית ההצגה של סטטוס האימון.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.

חידוש מצב האימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות VO2 מרבי בכל שבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 15).

בחר אפשרות:

• מתוך מחשב האופניים Edge, בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון <  < חידוש ההצגה של סטטוס האימון.

• מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < חידוש ההצגה של סטטוס האימון.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.

מציג את גיל הכושר שלך

לפני שההתקן יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. המכשיר 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" ההתקן 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.

בחר את  **הסטטיסטיקות שלי < גיל כושר.**

הצגת דקות אינטנסיביות

לפני שההתקן יוכל לחשב את דקות האינטנסיביות שלך, עליך לשייך את ההתקן שלך ולצאת לרכיבה עם חיישן דופק תואם ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54](#)).

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה. כשמחשב האופניים Edge משויך למד דופק הוא עוקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות ליעד.

בחר את  **הסטטיסטיקות שלי < דקות אינטנסיביות.**

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים רכיבה, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הרכיבה, אם יש כאלה. שיאים אישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך במרחק רגיל, הרכיבה הארוכה ביותר והעלייה הגדולה ביותר שהשגת במהלך רכיבה. כאשר ההתקן משויך למד כוח תואם, הוא מציג את קריאת הכוח המרבי שתועדה במהלך פרק זמן של 20 דקות.

הצגת שיאים אישיים

בחר את  **הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.**

ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר  **הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.**

2 בחר שיא לביטול.

3 בחר **שיא קודם** .

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1 בחר את  **הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.**

2 בחר שיא אישי.

3 בחר  **<** .

תחומי אימון

• תחומי דופק ([הגדרת תחומי הדופק, עמוד 51](#))

• תחומי כוח ([הגדרת אזורי הכוח, עמוד 54](#))

ניווט

תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים ([מסלולים, עמוד 29](#)) ומקטעים ([מקטעים, עמוד 9](#)).

• מיקומים ומציאת מקומות ([מיקומים, עמוד 24](#))

• תכנון מסלול ([מסלולים, עמוד 29](#))

• הגדרות מסלול ([הגדרות מסלול, עמוד 35](#))

• הגדרות מפה ([הגדרות מפה, עמוד 34](#))

מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

סימון המיקום שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לוויינים.

אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא לרכיבה.

2 בחר ניווט > : < סמן מיקום > ✓.

שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר ניווט > עיון במפה.

2 חפש במפה את המיקום.

3 בחר את המיקום.

פרטי המיקום יופיעו בחלקה העליון של המפה.

4 בחר את פרטי המיקום.

5 בחר : < שמירת מיקום > ✓.

ניווט למיקום

עצה: תוכל להשתמש במבט המהיר איתור מיקום כדי לבצע חיפוש מהיר ממסך הבית. במידת הצורך, תוכל להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 68).

1 בחר ניווט.

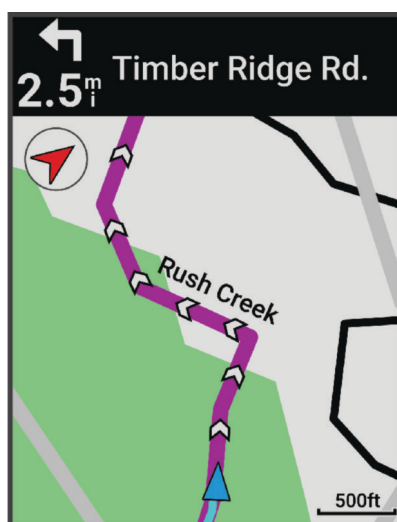
2 בחר אפשרות:

- בחר עיון במפה כדי לנווט למיקום במפה.
- בחר מסלולים כדי לנווט למסלול שנבחר (מסלולים, עמוד 29).
- בחר ניווט אופני הרים בשטח כדי לנווט לרשת שבילי אופניים בהרים.
- בחר חיפוש כדי לנווט לנקודת עניין, לעיר, לכתובת, לצומת או לקואורדינטות ידועות.
- **עצה:** באפשרותך לבחור 🔍 כדי להזין פרטי חיפוש ספציפיים.
- בחר מיקומים שמורים כדי לנווט למיקום שמור.
- בחר נמצאו לאחרונה כדי לנווט אל אחד מתוך 50 המיקומים האחרונים שמצאת.
- בחר : < חיפוש ליד: > כדי לצמצם את אזור החיפוש שלך.

3 בחר מיקום.

4 בחר רכיבה.

5 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך ליעד.



ניווט מנקודת הסיום להתחלה

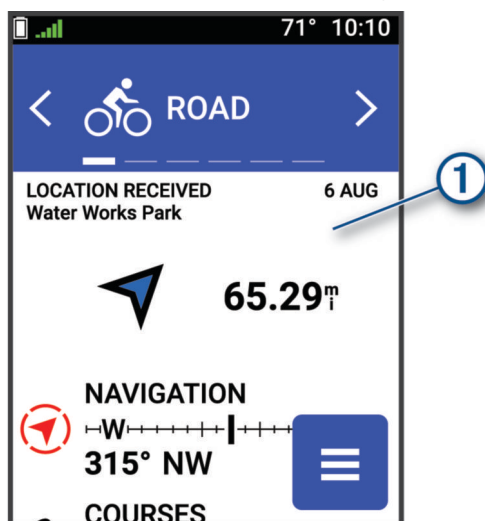
בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

- 1 צא לרכיבה.
- 2 בכל עת, החלק מטה מחלקו העליון של המסך, ובוידג'ט הפקדים בחר **חזור להתחלה**.
- 3 בחר **באותו מסלול** או **במסלול הישיר ביותר**.
- 4 בחר **רכיבה**.
ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

התחלת רכיבה ממיקום משותף

אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect לשיתוף מיקום מ-Apple® Maps למחשב האופניים Edge ולנווט למיקום זה (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 28).

- 1 בחר את פרטי המיקום המשותף מהאזור הדינמי במסך הבית ①.



מחשב האופניים Edge מציג מפה עם השם וציוני המיקום של המיקום המשותף.

עצה: המיקום נשמר בתפריט **ניווט** < **נמצאו לאחרונה**.

- 2 בחר **רכיבה**.



- 3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה

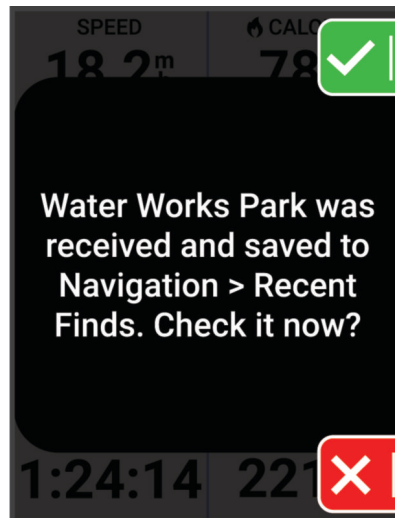
התכונה מיועדת לרכיבות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. ברכיבה עם פרופיל פעילות באולם כאשר הניווט מושבת, יש לבחור באפשרות ☒ כדי לבטל את ההתראה.

עצה: המיקום נשמר בתפריט **ניווט > נמצאו לאחרונה**.

באפשרותך לקבל מיקומים משותפים במחשב אופניים Edge, ולנווט לאותם מיקומים (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום *Garmin Connect*, עמוד 28).

1 התחל ברכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 4).

מחשב האופניים Edge מציג התראה שמציינת את שמו של מיקום משותף.



2 בחר באפשרות ☒ כדי לנווט למיקום המשותף.

3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

עצירת הניווט

1 הקש על המסך.

2 בחר **עצור ניווט** ☒.

עריכת מיקומים

1 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.

2 בחר מיקום.

3 בחר את סרגל המידע בראש המסך.

4 בחר **עריכה**.

5 בחר אפשרות.

לדוגמה, בחר שנה גובה כדי להזין רום ידוע עבור המיקום.

6 הזן את המידע החדש ובחר ☒.

מחיקת מיקום

1 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.

2 בחר מיקום.

3 בחר את פרטי המיקום בראש המסך.

4 בחר **עריכה > מחיקת מיקום** ☒.

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, ושנוח לך עם זה.

הערה: התכונה זמינה רק אם התקן Garmin שמתאים למסלולים מחובר להתקן iPhone® באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לשתף 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 רכיבה ממיקום משותף, עמוד 26).

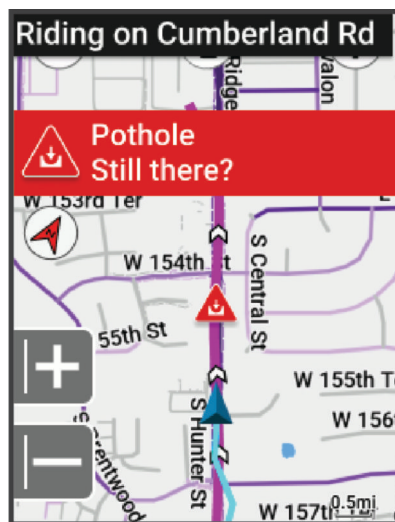
דיווח על מפגע

אזהרה ⚠

התכונה מאפשרת למשתמשים לשלוח מידע על מפגעים אפשריים ברכיבה. Garmin אינו מציג ייצוג לגבי הדיוק, השלמות או העיתוי של המידע שהמשתמשים שולחים. שמור על מודעות לסביבה, ודחה הנחיות שפורסמו וזמינות במהלך הרכיבה. חוסר מודעות לסביבה עלולה לגרום לנזק לרכוש או לפציעה אישית.

בכל שלב במהלך הרכיבה, באפשרותך לדווח על מפגע שעלול להיות מסוכן לרוכבי אופניים, כגון בורות, כלבים משוחררים או עצים שנפלו. באפשרותך לאשר מפגע במחשב האופניים Edge או לדווח שהמפגע כבר לא קיים. תוקפם של מפגעים פג לאחר שאין עליהם דיווח במשך תקופה.

- 1 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 4).
 - 2 הקש על המסך כדי להציג את שכבת-העל של הטיימר.
 - 3 בחר .
 - 4 בחר את סוג המפגע.
 - 5 בחר **דיווח**.
- המפגע מופיע במפת הניווט, ומחשב האופניים Edge כולל התראה קולית (הגדרות של התראות והודעות, עמוד 64).



אזהרה ⚠

תכונה זו 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. כאשר אתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי, או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

אפשר לשלוח מסלול מחשבונך ב-Garmin Connect אל ההתקן שלך. 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.

תכנון מסלול ורכיבה בו

באפשרותך ליצור מסלול מותאם אישית ולרכוב בו מסלול הוא רצף של נקודות ציון או מיקומים שמוביל אותך ליעדך הסופי.

עצה: באפשרותך ליצור גם מסלול מותאם אישית באפליקציית Garmin Connect ולשלוח אותו להתקן שלך (מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect, עמוד 30).

- 1 בחר באפשרות **ניווט > מסלולים > + > יוצר מסלולים**.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי לבחור את המיקום הנוכחי שלך במפה, בחר **מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **Use Map**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **שמורים ואחרונים > מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מקטע שנשמר, בחר **שמורים ואחרונים > מקטעים**, ובחר מקטע.
 - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **שמורים ואחרונים > נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקודות עניין**, ובחר נקודת עניין קרובה.
 - כדי לבחור עיר, בחר **ערים**, ובחר עיר קרובה.
 - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש > כתובות**, והזן כתובת.
 - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש > צמתים**, והזן את שמות הרחובות.
 - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש > קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 3 אם התבקשת, בחר **+** כדי להוסיף את המיקום למסלול. מופיעה מפה של המסלול.
- 4 במפה, בחר אפשרות להמשיך להוסיף מיקומים:
 - בחר **+** כדי להוסיף מיקום אחר באמצעות המפה.
 - בחר **⋮** כדי לחפש מיקום אחר.
 - בחר **↶** כדי לבטל את המיקום האחרון שהוספת.
- 5 חזור על שלבים 2 עד 4 עד שבחרת את כל המיקומים עבור המסלול.
- 6 במידת הצורך, החלק למעלה מתחתית המסך ובחר אפשרות:
 - החזק את **⌘** על מיקום, וגרור אותו כדי לסדר מחדש את הרשימה.
 - החלק שמאלה ובחר את **🗑** כדי להסיר מיקום.
- 7 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לחשב את המסלול עם חזרה באותו מסלול למיקום ההתחלה, בחר **⋮ > מסלול הלון ושוב**.
 - כדי לחשב את המסלול עם חזרה במסלול שונה ממיקום ההתחלה, בחר **⋮ > לנקודת המוצא**.
- 8 בחר **שמירה**.
- 9 הזן שם למסלול.
- 10 בחר את **✓ > רכיבה**.

יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק, מיקום התחלה וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 בחר **ניווט** > **מסלולים** > **+** > **מסלול הלוך ושוב**.
- 2 בחר **מרחק**, והזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
- 3 בחר **נקודת התחלה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - לבחירת מיקומך הנוכחי, בחר **מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **Use Map**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקודות עניין**, ובחר נקודת עניין קרובה.
 - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש** > **כתובת**, והזן כתובת.
 - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש** > **צמתים**, והזן שמות של רחובות.
 - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש** > **קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 5 בחר **כיוון התחלה**, ובחר את הכיוון.
- 6 בחר **חיפוש**.

עצה: באפשרותך לבחור  כדי לחפש שוב.
- 7 בחר מסלול כדי להציג אותו על המפה.
- עצה:** באפשרותך לבחור ב- ו- כדי להציג את המסלולים האחרים.
- 8 בחר **שמירה** > **רכיבה**.

יצירת מסלול מרכיבה אחרונה

תוכל ליצור מסלול חדש מרכיבה ששמרת בהתקן Edge זה.

- 1 בחר **היסטוריה** > **רכיבות**.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר **⋮** > **שמור רכיבה כמסלול**.
- 4 הזן שם עבור המסלול, ובחר .

מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect

כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 46).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 צור מסלול חדש שומור אותו או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר אפשרות:
 - ביישום Garmin Connect, בחר .
 - באתר Garmin Connect, בחר **שלח להתקן**.
- 4 בחר את מחשב האופניים Edge.
- 5 בחר אפשרות:
 - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect.
 - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Express™.
- 6 בהתקן שלך, המסלול מופיע במסך הבית.
- 7 בחר את המסלול.
- הערה:** במידת הצורך תוכל לבחור **ניווט** > **מסלולים** כדי לבחור מסלול אחר.
- 7 בחר **רכיבה**.

טיפים לרכיבה במסלול

- השתמש בהנחיה בפניות (**אפשרויות מסלול**, עמוד 31).
- אם תכלול חימום, לחץ על ► כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
- בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
- כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
- גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.
- אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

הצגת פרטי מסלול

1 בחר ניווט < מסלולים.

2 בחר מסלול.

3 בחר אפשרות:

- בחר את המסלול כדי להציג את המסלול על המפה.
- בחר את גרף העליות כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
- בחר **סיכום** כדי להציג פרטים אודות המסלול.
- בחר **דרישות המסלול** כדי להציג ניתוח של יכולת הרכיבה שלך במסלול זה.
- בחר **מדריך כוח** כדי להציג ניתוח של המאמץ שלך במסלול זה.

הצגת מסלול על המפה

ניתן להתאים אישית את הדרך שבה כל מסלול ששמור בהתקן שלך מופיע על המפה. למשל, ניתן להגדיר את מסלול הנסיעה לעבודה כך שהוא תמיד יופיע על המפה בצבע צהוב. ניתן להגדיר מסלול חלופי כך שיופיע בצבע ירוק. הדבר מאפשר לך לראות את המסלולים תוך כדי רכיבה, בלי לעקוב אחרי מסלול מסוים או לנווט בו.

1 בחר ניווט < מסלולים.

2 בחר את המסלול.

3 בחר :

4 בחר **להציג תמיד** כדי להציג את המסלול על המפה.

5 בחר **צבע** ובחר צבע.

6 בחר **נקודות מסלול** כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.

ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

אפשרויות מסלול

בחר ניווט < מסלולים < :

הנחיות לפניית: הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

אזהרות סטייה ממסלול: מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.

חיפוש: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מסלולים שמורים לפי שם.

מיון: מיון מסלולים שמורים לפי שם, מרחק או תאריך.

מחיקה: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק את כל המסלולים השמורים מההתקן או חלק מהם.

ניתוב מסלול מחדש

באפשרותך לבחור את האופן שבו ההתקן מחשב מחדש את המסלול כשאתה יורד מהמסלול.

בעת ירידה מהמסלול, בחר באפשרות:

- כדי להשהות את הניווט עד שתחזור לקורס, בחר **השהה ניווט**.
 - כדי לבחור מתוך ההצעות הניתוב מחדש בחר **ניתוב מחדש**.
- הערה:** האפשרות הראשונה לניתוב מחדש היא הנתיב הקצר ביותר בחזרה למסלול והיא מתחילה אוטומטית לאחר 10 שניות.

עצירת מסלול

- 1 גלול למפה.
- 2 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, וגלול אל הווידג'יט של הפקדים.
- 3 בחר הפסק מסלול > ✓.

מחיקת מסלול

- 1 בחר ניווט > מסלולים.
- 2 החלק שמאלה על מסלול.
- 3 בחר 🗑️.

מסלולי Trailforks

אזהרה ⚠️

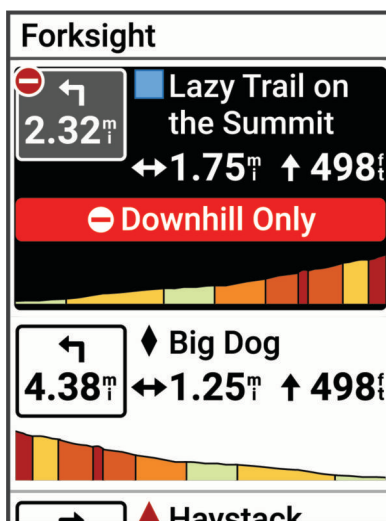
Garmin אינה אחראית לדיוק או לתזמון של פרטי Trailforks. הישאר תמיד מודע לסביבה ושים לב לשילוט שמוצב ולתנאי השביל הנוכחיים.

היישום Trailforks מאפשר לך לשמור מסלולים מועדפים או לחפש מסלולים באזור הקרוב. ניתן להוריד מסלולי Trailforks לאופני הרים למחשב האופניים Edge שלך. מסלולים שהורדו מופיעים ברשימת המסלולים השמורים.

כדי להירשם לחברות ב-Trailforks, עבור אל www.trailforks.com.

ForkSight

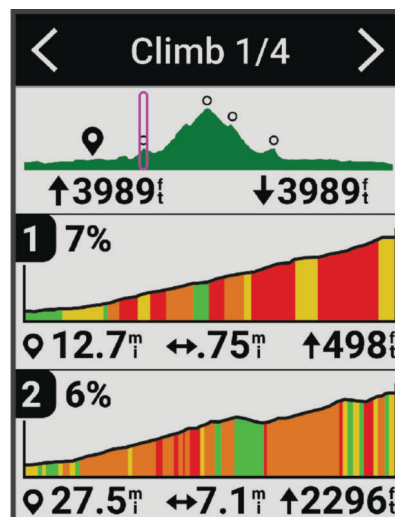
בעת ניווט בשביל אופניים במפה של Trailforks, ForkSight מציג לרוכבים מידע על שבילים בכל צומת, ועוזר למשתמשים לנווט ברשתות שבילים. בעת עצירה בשביל אופניים בעת פעילות, מופיע הדף ForkSight עם מידע על אפשרויות עתידיות לשבילים, כגון הוראות הכוונה, עלייה וירידה ופרופיל גובה.



שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות. באפשרותך להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. ציוני הטיפוס שמבוססים על אורך ושיפוע, מוצגים באמצעות צבעים.

- 1 הפעל את התכונה ClimbPro עבור פרופיל הפעילות (הגדרות האימון, עמוד 61).
 - 2 בחר זיהוי עליות.
 - 3 בחר את קטגוריות הטיפוס שברצונך לכלול, בהתאם לקושי (קטגוריות עלייה, עמוד 34).
 - 4 בחר מצב.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר בעת ניווט כדי להשתמש ב-ClimbPro רק כאשר אתה משלים מסלול (מסלולים, עמוד 29) או מנווט אל יעד (ניווט למיקום, עמוד 25).
 - בחר תמיד כדי להשתמש ב-ClimbPro עם כל הרכיבות.
 - 6 בחר סוג שטח, ובחר אחת מהאפשרויות.
 - 7 בדוק את הטיפוסים בווידג'ט 'סייר הטיפוסים' (שימוש בווידג'ט סייר העליות, עמוד 34).
 - עצה: עליות מופיעות גם בפרטי המסלול (הצגת פרטי מסלול, עמוד 31).
 - 8 צא לרכיבה.
- בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.



1	מרחק שנותר בטיפוס הנוכחי
2	שיפוע ממוצע שנותר בטיפוס הנוכחי
3	שיפוע נוכחי
4	עלייה שנותרה בטיפוס הנוכחי

לאחר שמירת הרכיבה, תוכל לראות את חלוקת העליות בהיסטוריית הרכיבות שלך.

שימוש בוידג'ט סייר העליות

- 1 גלול אל וידג'ט סייר העליות.
עצה: ניתן להוסיף את וידג'ט סייר העליות ללולאת הווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 68).
- 2 בחר  .
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **רדיוס חיפוש** כדי להזין את המרחק לחיפוש עליות.
 - בחר **קושי מינימלי** כדי להגדיר את קטגוריית העלייה המינימלית (קטגוריות עלייה, עמוד 34).
 - בחר **קושי מקסימלי** כדי להגדיר את קטגוריית העלייה המקסימלית (קטגוריות עלייה, עמוד 34).
 - בחר **סוג שטח** כדי לציין על איזה סוג פני שטח תרכב.
 - בחר **מיין לפי** כדי למיין את העליות לפי מרחק, עלייה, אורך או שיפוע.
 - בחר **סדר המיון** כדי למיין את העליות בסדר עולה או בסדר יורד.

קטגוריות עלייה

קטגוריות עלייה נקבעות על-ידי ציון עלייה, שמחושב באמצעות הכפלת השיפוע באורך העלייה. העלייה חייבת להיות באורך של 500 מטר לפחות ובשיפוע ממוצע של 3 אחוז לפחות כדי שהיא תיחשב לעלייה.

קטגוריה	ציון עלייה	צבע
קטגוריה מעבר לדירוג (HC)	גדול מ-80,000	
קטגוריה 1	גדול מ-64,000	
קטגוריה 2	גדול מ-32,000	
קטגוריה 3	גדול מ-16,000	
קטגוריה 4	גדול מ-8,000	
ללא קטגוריה	גדול מ-1,500	

הגדרות מפה

בחר  < **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **מפה**.
כיוון: הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדף.

זום אוטומטי: בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות כבוי, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.
טקסט הדרכה: קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).
מראה: התאם אישית את הגדרות התצוגה של המפה (**הגדרות תצוגה של המפה**, עמוד 34).
הגדר מפות: הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.

הגדרות תצוגה של המפה

בחר  < **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **מפה** < **מראה**.
ערכת נושא של מפה: מתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך. (**ערכות נושא של מפה**, עמוד 35)
מפת פופולריות: מדגישה דרכים או שבילים פופולריים לסוג הרכיבה שלך. ככל שהדרך או השביל יהיו כהים יותר כך הם פופולריים יותר.
פרטי מפה: הגדרת רמת הפירוט במפה.
צבע קו היסטוריה: אפשרות לשנות את צבע הקו של המסלול שעברת.
מתקדם: אפשרות להגדיר רמות שינוי גודל וגודל טקסט, אפשרות לשימוש בתבליט מוצלט וקווי מתאר.
אפס את ברירת המחדל של המפה: איפוס התצוגה של המפה להגדרות ברירת המחדל.

שינוי כיוון המפה

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר ניווט < מפה < כיוון.

4 בחר אפשרות:

- בחר **צפון למעלה** כדי להציג את הצפון בחלק העליון של המפה.
- בחר **בכיוון התנועה** כדי להציג את הכיוון הנוכחי של ההתקדמות שלך בחלק העליון של הדף.

ניהול מפות

לפני שתוכל לנהל את נתוני המפה שלך, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi®. באפשרותך להציג ולעדכן את המפות שהורדת במחשב האופניים של Edge.

1 בחר  < מערכת < מנהל המפות.

2 בחר אפשרות:

- בחר במפה ספציפית, ובחר באפשרות **הורדת עדכון** או **Check for Updates**.
- בחר  כדי להוריד מפה חדשה.

ערכות נושא של מפה

תוכל לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך. בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **מפה** < **מראה** < **ערכת נושא של מפה**. **קלאסי**: משתמש בצבע הקלאסי של מפת Edge ללא ערכת נושא נוספת. **ניגודיות גבוהה**: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לנראות טובה יותר בסביבות מאתגרות. **רכיבה בשטח**: מגדיר את מפה למיטוב נתוני השביל במצב רכיבה הררית.

הגדרות מסלול

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **ניתוב**.

מסלול לפי פופולריות: חישוב מסלולים בהתבסס על הרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

סוג מסלול: בחירת אמצעי התחבורה על מנת למטב את המסלול.

שיטת חישוב: הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

הגדרת הימנעות: הגדרת סוגי הדרכים שיש להימנע מהן במהלך הניווט.

חישוב מסלול מחדש: חישוב מחדש של הנתיב באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

חישוב נתיב מחדש: חישוב מחדש של המסלול באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

בחירת פעילות לחישוב מסלול

ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **ניווט** < **ניתוב** < **סוג מסלול**.

4 בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.

למשל, ניתן לבחור אופני כביש לניווט בכבישים או רכיבה בשטח לניווט בשטח.

תכונות עם חיבור

אזהרה ⚠

בזמן הרכיבה, אין לקיים אינטראקציה עם התצוגה כדי להזין מידע או כדי לקרוא או להשיב להודעות, משום שהדבר יכול לגרום הסחת דעת שעלולה להוביל לתאונה שתוצאותיה פציעת גוף או מוות.

תכונות עם חיבור זמינות עבור מחשב האופניים Edge שלך כאשר אתה מחבר את מחשב האופניים לרשת Wi-Fi או לטלפון תואם באמצעות Bluetooth.

שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות המחוברות של מחשב האופניים של Edge, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא בהגדרות של Bluetooth בטלפון.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להפעיל את ההתקן.
 - 2 אם זו הפעם הראשונה שבה אתה מפעיל את המכשיר, בחר את שפת המכשיר. במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון שלך.
 - 3 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.
הערה: על סמך האביזרים וחשבון Garmin Connect שלך, ההתקן עשוי להציע פרופילי פעילות ושדות נתונים במהלך ההגדרה. אם יש ברשותך חיישנים המשויכים להתקן הקודם שלך, ניתן להעביר אותם במהלך ההגדרה.
 - הערה:** הגדרת שימוש ב-Wi-Fi ובמצב שינה בהתקן מאפשרת להתקן להסתנכרן עם כל הנתונים שלך, כגון נתוני אימונים, הורדות מסלולים ועדכוני תוכנה.
 - 4 במידת הצורך, כדי להיכנס למצב שיוך באופן ידני, החלק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט המצב, ובחר באפשרות **טלפון < שייך טלפון חכם (הצגת ווידג'טים, עמוד 3)**.
- הערה:** אם אתה משייך טלפון חדש, בחר את שם הטלפון ששיוך בעבר ובחר  כדי לשכוח את טלפון זה. האפשרות **שייך טלפון חכם** תופיע לאחר שתשכח את הטלפון ששיוך קודם לכן.
- אחרי שהשיוך מסתיים בהצלחה, מוצגת הודעה ומחשב האופניים מסתנכרן עם הטלפון באופן אוטומטי.

תכונות עם חיבור Bluetooth

- להתקן Edge יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם שלך באמצעות האפליקציות Garmin Connect IQ-1 Connect. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps.
- הפעילות מועלית ל-Garmin Connect:** שליחה אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.
- הוראות שמע:** מאפשר לאפליקציית Garmin Connect להשמיע הודעות מצב בטלפון תוך כדי רכיבה.
- אזעקת אופניים:** בעזרת אפשרות זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.
- תכונות להורדה של Connect IQ:** הורדת תכונות של Connect IQ מאפליקציית Connect IQ.
- הורדות של מסלולים, מקטעים ואימונים מ-Garmin Connect:** מאפשר לחפש פעילויות ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתן להתקן שלך.
- העברות מהתקן להתקן:** מאפשר להעברה אלחוטית של קבצים להתקן Edge תואם.
- חפש את ה-Edge שלי:** מאתר התקן Edge שאבד אשר משויך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.
- הודעות:** מאפשר להשיב לשיחה נכנסת או להודעת טקסט עם הודעת טקסט מוגדרת מראש. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של Android™.
- התראות:** הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.
- תכונות בטיחות ומעקב:** (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 37)
- אינטראקציות ברשתות חברתיות:** אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות אל Garmin Connect.
- עדכוני מזג אוויר:** שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

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 אלו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge 840 ולחבר אותו ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

התקן Edge 840 כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדיר באמצעות היישום Garmin Connect.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר התקן Edge 840 מזהה תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת המיקום שלך ב-GPS (במידה 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.

GroupRide: מאפשרת ליצור מסלולים משותפים, הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום חי ולגשת אליהם, עם רוכבים אחרים.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

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 בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום באפליקציית Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך, אם זמינים, לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 30 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

1  בחר < **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות**.

2 בחר את פרופיל הפעילות כדי להפעיל זיהוי תקריות.

הערה: זיהוי תקריות מופעל כברירת מחדל עבור פעילויות מסוימות בחוץ. בהתאם לפני השטח ולסגנון הרכיבה, ייתכנו מקרים של זיהוי שווא.

סיוע

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את תכונת הסיוע בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שבו מופעל GPS מחובר ליישום Garmin Connect, באפשרותך לשלוח הודעת טקסט אוטומטית המכילה את שמך ומיקום ה-GPS שלך, אם זמין, אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בהתקן תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה בסיום הספירה לאחור. אם אינך זקוק לסיוע, תוכל לבטל את ההודעה.

הודעה

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך והגדר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. 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 ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

ההתקן מצפצף ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחור של חמש שניות.

עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור  לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

2 במידת הצורך, בחר **שלח** כדי לשלוח את ההודעה מיד.

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.

הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

כדי להציג את אנשי הקשר לשעת חירום בהתקן, עליך להגדיר את פרטי הרכב ואנשי הקשר שלך לשעת חירום ביישום Garmin Connect.

בחר  > **בטיחות ומעקב** > **אנשי קשר לשעת חירום**.

מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

ביטול הודעה אוטומטית

כאשר ההתקן שלך מזהה תקרית, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית בהתקן או בטלפון משויך, לפני שהיא נשלחת אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

לפני סיום הספירה לאחור של 30 שניות, לחץ לחיצה ארוכה על **החזק לביטול**.

שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

לפני שתוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום, ההתקן שלך חייב לאתר תקרית ולשלוח הודעת חירום אוטומטית לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

תוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום ולידע אותם שאתה לא זקוק לסיוע.

1 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים.

2 בחר **זהה תקרית** > **אני בסדר**.

הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack

הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. יש לוודא תמיד שאתה יודע עם איזה רוכב אתה משתף את פרטי המיקום, ושאתה מרגיש עם זה בנוח.

התכונה LiveTrack מאפשרת לשתף פעילויות רכיבה על אופניים עם אנשי קשר מהטלפון ומחשבונו ברשתות חברתיות. כשאתה משתף, הצופים יוכלו לעקוב אחר מיקומך הנוכחי ולצפות בנתונים חיים ממך בדף אינטרנט בזמן אמת.

כדי להשתמש בתכונה זו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge 840 ולחבר את ההתקן ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הפעלת LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect.

1 בחר את  < **בטיחות ומעקב** < LiveTrack.

2 בחר אפשרות:

- בחר **הפעלה אוטו** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
- בחר **שם LiveTrack** כדי לעדכן את השם של פעילות LiveTrack. התאריך הנוכחי הוא שם ברירת המחדל.
- בחר **נמענים** כדי להציג את הנמענים.
- בחר **שיתוף מסלול** אם ברצונך לאפשר לנמענים שלך לראות את המסלול.
- בחר באפשרות **הודעות מצופים** אם אתה רוצה לאפשר לנמענים שלך לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה (**הודעות צופים**, עמוד 43).
- בחר **הרחב את LiveTrack** כדי להרחיב את ההצגה של הפעלת LiveTrack ל-24 שעות.

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

נמענים יכולים לצפות בנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect

התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשוויך להתקן שלך (**שיוך הטלפון**, עמוד 36).

הערה: התכונה נדרשת לקבוצות רכיבה עם מחשבי אופניים מדגמי Edge 830 או ישנים יותר.

במחשבי אופניים מדגמי Edge 1040, 840, 540 ואילך, השתמש בתכונה GroupRide (**התחל הפעלת GroupRide**, עמוד 40).

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupTrack שלך.

1 במחשב האופניים Edge, בחר  < **בטיחות ומעקב** < GroupTrack > LiveTrack כדי לאפשר צפייה בחיבורים על מסך המפה והתראות על הודעות.

2 ביישום Garmin Connect, בחר **•••** < **בטיחות ומעקב** < LiveTrack < **שיתוף הגדרות** < GroupTrack < **כל החברים**.

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

4 במחשב האופניים Edge, לחץ על  וצא לרכיבה.

5 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.



ניתן להקיש על סמל במפה כדי להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

6 גלול לרשימת GroupTrack.

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממורכז במפה.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. כל חברי הקבוצה צריכים להיות קשורים שלך בחשבון Garmin Connect.

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge 840 לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- מהיישום Garmin Connect, בחר **•••** < **חברים**, ובחר לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם 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 הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

GroupRide

אזהרה ⚠

בזמן הרכיבה, יש להקפיד על ערנות כלפי הסביבה ועל תפעול בטיחותי של האופניים. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

הודעה

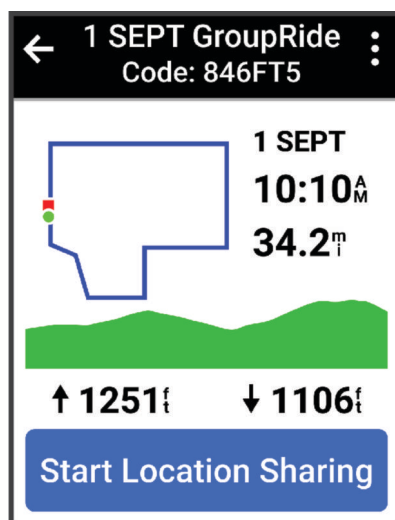
אתה אחראי להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטים עם רוכבים אחרים. ודא תמיד שאתה יודע מי הרוכבים שאתה משתף איתם את פרטי המיקום והרכיבה, כולל דופק, ושאתה מרגישים איתם בנוח.

עם התכונה GroupRide במחשב האופניים Edge, באפשרותך ליצור מסלולים משותפים הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום בזמן אמת ולגשת אליהם, יחד עם רוכבים אחרים שיש להם התקנים תואמים.

התחל הפעלת GroupRide

כדי להתחיל הפעלת GroupRide, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (**שייך הטלפון, עמוד 36**). כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את מיקומך בזמן אמת עם רוכבים אחרים.

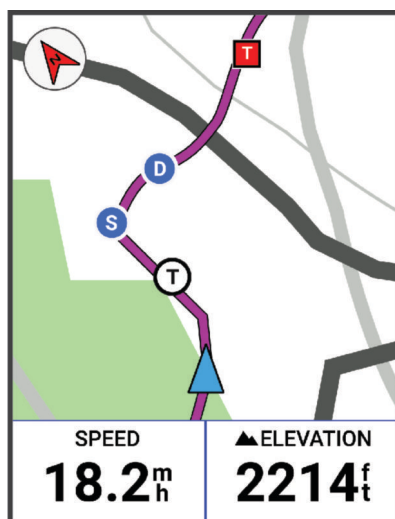
- 1 בחר את המבט המהיר של **GroupRide**.
 - 2 **+** בחרי **+**.
 - 3 בחר באפשרות **שם, תאריך** או **שעת התחלה** כדי לערוך את המידע.
 - 4 בחר באפשרות **הוספת מסלול** כדי לשתף מסלול עם רוכבים אחרים.
 - אפשר לבחור מהמסלולים השמורים או לבחור ב-**+** כדי ליצור מסלול חדש (**מסלולים, עמוד 29**).
 - 5 בחר באפשרות **תחרויות** כדי להתחרות עם רוכבים אחרים על דירוגים ופרסים.
 - 6 בחר באפשרות **יצירת קוד**.
- מחשב האופניים Edge יפיק את הקוד, שאותו אפשר לשלוח לרוכבים אחרים.



- 7 בחר ב- **•••** < **שיתוף קוד** < **✓**.

- 8 פתח את היישום Garmin Connect, ובחר באפשרות **הצג קוד** < **שתף**.

- 9 בחר איך לשתף את הקוד עם אחרים.
- היישום Garmin Connect ישתף את הקוד של GroupRide עם אנשי הקשר שלך.
- 10 במחשב האופניים Edge, בחר באפשרות **הפעל שיתוף מיקום**.
- 11 לחץ על , וצא לרכיבה.
- מסך הנתונים של GroupRide יתווסף למסכי הנתונים של הפרופיל הפעיל.
- 12 בחר רוכב ממסך הנתונים של **GroupRide** כדי לצפות במיקומו על המפה, וגלול אל המפה כדי לצפות בכל הרוכבים (**סטטוס במפה של GroupRide**, עמוד 42).



בזמן הפעלה של GroupRide, אפשר להקיש על סמל במפה כדי להציג מידע על מיקום, כיוון וסטטוס של רוכבים אחרים.

הצטרפות להפעלת GroupRide.

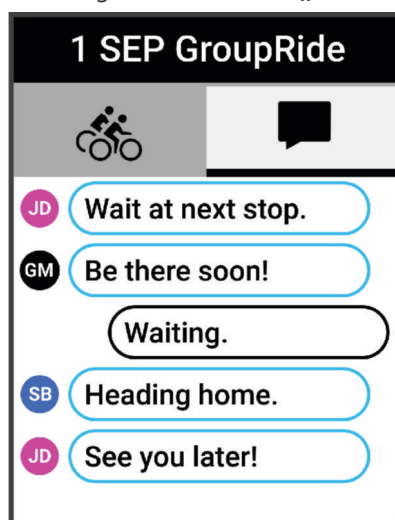
אפשר להצטרף להפעלה של GroupRide במחשב האופניים Edge אם שיתפו איתך קוד GroupRide. אפשר להזין את הקוד לפני תחילת הרכיבה.

- 1 גלול אל המבט המהיר של **GroupRide**.
- עצה:** אפשר להוסיף את המבט המהיר של GroupRide ללולאת המבטים המהירים (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 2 בחר באפשרות **הזן קוד**.
- 3 הזן את הקוד בן 6 הספרות, ובחר ב-.
- מחשב האופניים Edge יוריד את המסלול באופן אוטומטי.
- 4 ביום הרכיבה, בחר באפשרות **הפעל שיתוף מיקום**.
- 5 לחץ על , וצא לרכיבה.

שליחת הודעה ב-GroupRide

- אפשר לשלוח הודעה לרוכבים אחרים שנמצאים בהפעלת GroupRide.
- 1 ממסך הנתונים של GroupRide במחשב אופניים Edge, בחר ב-  > < .
 - 2 בחר אפשרות:

- בחר הודעה מהרשימה של תשובות הטקסט המוכנות.
 - בחר באפשרות **הקלד הודעה** כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית.
- הערה:** אפשר להתאים את תשובות הטקסט המוכנות מהגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect. אחרי התאמה אישית של ההגדרות, צריך לסנכרן את הנתונים כדי להכניס את השינויים לתוקף במחשב אופניים Edge.



הערה: אפשר לגלול כלפי מעלה לראש מסך ההודעות כדי לצפות בהודעות ישנות, בכלל זה הודעות שנשלחו לפני שהצטרפת להפעלה של GroupRide ([הצטרפות להפעלת GroupRide](#), עמוד 41).

סטטוס במפה של GroupRide

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupRide שלך.

עצה: האותיות שבתוך סמלי המפה הן קיצור השם הפרטי של הרוכב.

סמלים	צורה	צבע	בתנועה	מחובר ביישום Garmin Connect
	עיגול	לבן	כן	לא
	עיגול	כחול	כן	כן
	ריבוע	לבן	לא	לא
	ריבוע	אדום	לא	כן
	עיגול	אפור	לא ידוע	לא ידוע

הערה: כדי להתאים אישית הגדרות מפה, מהדף של GroupRide יש לבחור ב- .

יציאה מהפעלה של GroupRide

כדי שמחשב האופניים Edge יסיר אותך ממפות ומרשימות של רוכבים אחרים, צריך חיבור פעיל לאינטרנט. תמיד אפשר לצאת מהפעלה של GroupRide.

בחר אפשרות:

- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים ולבחור באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- מהדף של GroupRide, בחר באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- כדי לעצור את זמן הפעילות ולסיים את פעילותך, לחץ על  < **שמירה**.

עצה: מחשב האופניים Edge יסיר באופן אוטומטי את ההפעלה של GroupRide כשהתוקף שלה יפוג (**טיפים להפעלות GroupRide**, עמוד 43).

טיפים להפעלות GroupRide

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge תואם לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- בכל עת, רוכבי הקבוצה יכולים להוסיף להתקן שלהם הפעלה של GroupRide ולאחר מכן להצטרף אל ההפעלה ביום הרכיבה. ההפעלות יפוגו 24 שעות אחרי שהתחילו.
- כדי לשתף את הקוד של GroupRide תוך כדי רכיבה, בחר ב- ממסך הנתונים של GroupRide במחשב האופניים Edge.
- כשתקבל הודעה של GroupRide, תוכל לבחור ב- כדי להשתיק את כל התראות ההודעה לאותה הפעלה של GroupRide.
- רשימת הרוכבים מתרעננת כל 15 שניות, ומציגה פרטים על 25 הרוכבים הקרובים ביותר בטווח 40 ק"מ (25 מייל). כדי לצפות ברוכבים נוספים מחוץ לאותו רדיוס של 40 ק"מ (25 מייל), בחר באפשרות **הצג עוד**.
- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים, לאפשרויות נוספות.
- יש להפסיק לרכוב לפני שמנסים לצפות במידע על מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלה של GroupRide (**סטטוס במפה של GroupRide**, עמוד 42).
- כדי להפסיק לשתף את המיקום שלך בזמן אמת ונתוני הרכיבה, צא מ-GroupRide במחשב האופניים. כדי להפסיק לשתף את תוצאות הרכיבה והפרסים, הסר את עצמך מ-GroupRide ביישום Garmin Connect (**Garmin Connect**, עמוד 46).

שיתוף אירועים בזמן אמת

שיתוף אירועים בזמן אמת מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולמשפחה במהלך אירוע, ולתת עדכונים בזמן אמת כולל זמן פעילות מצטבר וזמן ההקפה האחרונה. לפני האירוע, ניתן להתאים אישית את רשימת הנמענים ותוכן ההודעה ביישום Garmin Connect.

הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת

לפני שתוכל להשתמש בשיתוף אירועים בזמן אמת, עליך להתקין את תכונת LiveTrack ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונות LiveTrack זמינות כאשר ההתקן שלך מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth עם טלפון Android תואם.

- 1 הפעל את מחשב האופניים Edge שלך.
 - 2 ביישום, Garmin Connect בחר באפשרות **••• < בטיחות ומעקב < שיתוף אירועים בזמן אמת**.
 - 3 בחר **התקנים**, ובחר את מחשב האופניים Edge שלך.
 - 4 בחר את מתג המצב כדי להפעיל את **שיתוף אירועים בזמן אמת**.
 - 5 בחר **בוצע**.
 - 6 בחר **נמענים** כדי להוסיף אנשים מתוך אנשי הקשר שלך.
 - 7 בחר את **אפשרויות הודעה** כדי להתאים אישית את הגורמים המפעילים והאפשרויות של הודעות.
 - 8 צא החוצה, ובחר פרופיל רכיבה עם GPS במחשב האופניים Edge 840.
- שיתוף אירועים בזמן אמת יופעל למשך 24 שעות.

הודעות צופים

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. הודעות צופים היא תכונה המאפשרת לעוקבים שלך ב-LiveTrack לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה שלך. ניתן להגדיר תכונה זו בהגדרות LiveTrack של היישום Garmin Connect.

חסימת הודעות צופים

אם ברצונך לחסום הודעות צופים, Garmin ממליץ לכבות אותן לפני התחלת הפעילות.

בחר את  < **בטיחות ומעקב < LiveTrack < הודעות מצופים**.

הגדרת אזעקת האופניים

ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאין בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה. ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאין בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה.

- 1 בחר  < **בטיחות ומעקב** < **אזעקת אופניים**.
- 2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.
- 3 בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזין את הקוד.
- 4 החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך. לאחר מכן, בווידג'ט הפקדים, בחר **הגדרת אזעקת אופניים**.
אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון המקושר.

השמעת הוראות שמע בטלפון

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect המשוך להתקן Edge שלך.
ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון קריאות לעידוד המוטיבציה, בהתאם להתקדמות במהלך רכיבה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, ניווט, כוח, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתיק את השמע הראשי של הטלפון כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **התקני Garmin**.
- 3 בחר את ההתקן שלך.
- 4 בחר **הנחיות קוליות**.

האזנה למוזיקה

⚠ אזהרה

אין להאזין למוזיקה בעת רכיבה בכבישים ציבוריים, מכיוון שזה עשוי ליצור היסח דעת ולגרום לתאונה שיכולה להביא לפגיעת גוף או מוות. באחריותו של המשתמש להכיר ולהבין את התקנות והחוקים המקומיים הנוגעים לשימוש באוזניות בעת רכיבה על אופניים.

- באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.
- 1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
 - 2 בחר אפשרות:
 - החלק כלפי מטה מחלקו העליון של מחשב האופניים Edge כדי להציג את הווידג'טים, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'טים של פקדי המוזיקה.
 - 3 **הערה:** ניתן להוסיף אפשרויות ללולאת הווידג'טים באופן ידני (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים**, עמוד 68).
 - החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את מסך הנתונים של פקדי המוזיקה (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 62).
 - 3 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשוך.
- באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

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. כשתבדוק, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. ההתקן Edge יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 45). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 בחר  < Garmin Share < שיתף.
- 2 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד או יותר.
- 3 בחר באפשרות שיתף 1% פריטים.
- 4 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 5 בחר מכשיר.
- 6 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר ✓.
- 7 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 8 בחר באפשרות שיתף שוב כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 9 בחר סיום.

קבלת נתונים עם Garmin Share

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

- 1 בחר  < Garmin Share.
 - 2 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
 - 3 בחר אישור.
 - 4 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר ✓.
 - 5 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
 - 6 בחר סיום.
- באפשרותך להציג נתונים שהתקבלו בתפריטים אימון או ניווט. מסך הבית מציג את הפריט האחרון שהתקבל.

הגדרות שיתוף של Garmin

- 1 בחר  < Garmin Share < .
- : להפעלה של מחשב האופניים Edge כדי לקבל פריטים באמצעות Garmin Share.
- שכח מכשירים:** להסרה של התקנים שאיתם מחשב האופניים שיתף פריטים בעבר.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

Garmin Connect

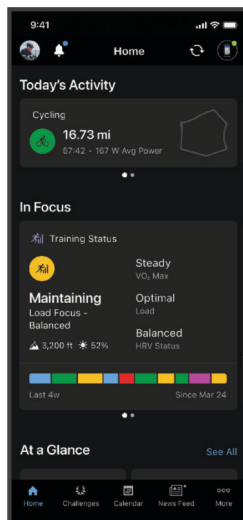
באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לך לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל 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, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומירות 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.

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

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך מחשב האופניים לטלפון, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילות לחשבון Garmin Connect ([שיוך הטלפון, עמוד 36](#)).

הערה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות מחשב האופניים, פרופילי הפעילות, שדות הנתונים והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect, באמצעות היישום Garmin Connect או האתר של Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.
 - 2 קרב את מחשב האופניים למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.
- השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect והחשבון Garmin Connect.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון תואם ([שיוך הטלפון, עמוד 36](#)).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.

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

שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

- סנכרן את מחשב האופניים עם היישום Garmin Connect בטלפון שלך.
- השתמש בכבל ה-USB שצורף למחשב האופניים Edge שלך כדי לשלוח נתוני רכיבה לחשבון Garmin Connect במחשב שלך.

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. 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 www.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.
- 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

הערה: אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Garmin Connect, Wi-Fi יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

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 של AI לגבי הנתונים והפעילויות שלך.

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

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin Coach.

לוח מחוונים לביצועים: צפה בנתוני האימון שלך כפי שנוח לך בתרשימים וגרפים מותאמים אישית.

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

תכונות להורדה של Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ להתקן שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ.

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

ווידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות להתקן שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ

לפני שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, יש לשייך את שעון Garmin או את מחשב האופניים לטלפון (**שייך הטלפון, עמוד 36**).

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

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן 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.

Wi-Fi תכונות קישוריות

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

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר האינטרנט Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך.

מגדיר קישוריות Wi-Fi

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

- 1 בחר אפשרות:
 - הורד את היישום Garmin Connect ושייך את הטלפון שלך ([שייך הטלפון](#), עמוד 36).
 - עבור לכתובת www.garmin.com/express, והורד את היישום Garmin Express.
- 2 פעל לפי ההוראות המופיעות במסך כדי להגדיר קישוריות Wi-Fi.

הגדרות Wi-Fi

בחר  < **תכונות עם חיבור Wi-Fi**.

הפעלה: הפעלת טכנולוגיית האלחוט Wi-Fi.

הערה: הגדרות Wi-Fi אחרות מופיעות רק כאשר Wi-Fi מופעל.

העלאה אוטומטית: העלאה אוטומטית של פעילויות באמצעות רשת אלחוטית מוכרת.

סנכרון Wi-Fi: בחר לסנכרן את Wi-Fi באופן ידני.

הוסף רשת: חיבור ההתקן שלך לרשת אלחוטית.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את מחשב האופניים ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות Edge או בטכנולוגיית ANT+Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 62). אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, 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
אופניים חשמליים	תוכל להשתמש בהתקן שלך עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 58)
Edge Remote	באפשרותך לשלוט במחשב של אופני Edge באמצעות השלט הרחוק Edge, כולל הפעלת טיימר הפעילות, סימון של הקפות וגלילה במסכי נתונים.
תצוגה מורחבת	ניתן להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון Garmin במחשב אופניים Edge תואם בזמן רכיבה או טריאתלון (הגדרת מצב תצוגה מורחבת, עמוד 69).
דופק	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM-Fit™, HRM-Dual™, HRM 600, HRM 200, HRM-Pro™ או כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך.
inReach Remote	הפונקציה המרוחקת inReach® מאפשרת לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות מחשב האופניים של Edge (שימוש בשלט של inReach, עמוד 58).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. בעזרת מצלמת פנס קדמי Varia באפשרותך גם לצלם תמונות וסרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 57).
כוח	תוכל להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג נתוני כוח בהתקן. תוכל לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 54), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראות טווח, עמוד 64).
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, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 57).
הילוכים	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. מחשב האופניים Edge 840 מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.
Shimano Di2	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2™ כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. מחשב האופניים Edge 840 מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.
Shimano E-Bike	תוכל להשתמש במחשב האופניים שלך עם מערכת Shimano eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 58).
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש במחשב האופניים 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 11).
מהירות/תנועות לדקה	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במחשב האופניים שלך במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 92).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה Tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
VIRB	הפונקציה המרוחקת של VIRB® מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות מחשב האופניים שלך.

לבישת חיישן הדופק HRM-Dual

הערה: אם אין לך חיישן דופק, אתה יכול לדלג על משימה זו.

אם יש לך חיישן דופק Garmin אחר, עיין במדריך למשתמש של חיישן הדופק שלך.

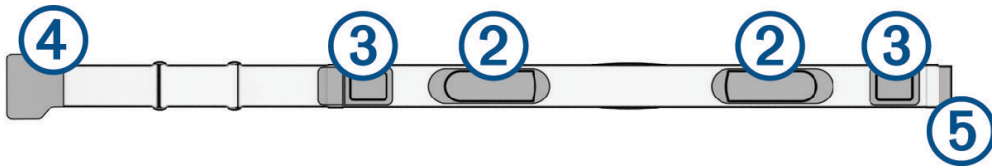
יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית.

1

קבע את יחידת חיישן הדופק ① אל הרצועה.

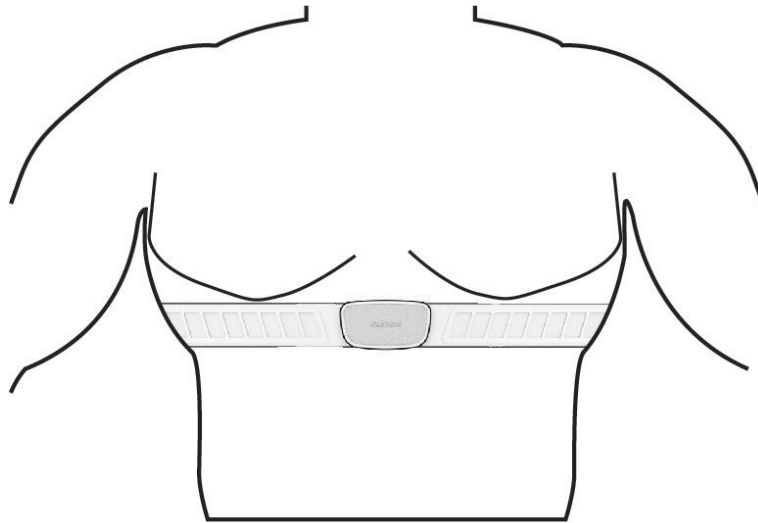
סמלי הלוגו של Garmin שעל-גבי היחידה והרצועה צריכים להיות ממוקמים כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

2 הרטב את האלקטרודות ② ואת נקודות המגע ③ בגב הרצועה כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



3 כרוך את הרצועה סביב החזה וחבר את ④ או ⑤ אל הלולאה.

הערה: הקפד שתגית הטיפול לא תתקפל.



הסמלים של Garmin אמורים להופיע כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

4 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.

ברגע שתלביש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

עצה: אם נתוני הדופק נעלמים לסירוגין או שאינם מופיעים, עיין בעצות לפתרון בעיות (עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 51).

הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוון ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך (**יעדי כושר**, עמוד 51). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

1 בחר הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי דופק.

2 הזן את ערכי הדופק המרבי, סף הלקטאט ודופק המנוחה שלך.

ניתן להשתמש בתכונת הזיהוי האוטומטי כדי לזהות באופן אוטומטי את הדופק שלך במהלך פעילות. ערכי התחומים מתעדכנים באופן אוטומטי, אך ניתן גם לערוך כל ערך באופן ידני.

3 בחר מבוסס על:

4 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.
- בחר **% מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר **% עתודת 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.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחזקת של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעילות 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 92) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
- הדק את הרצועה בחזה.
- בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
- פעל לפי הוראות הטיפול (**טיפול בחיישן הדופק**, עמוד 77).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
- בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
- התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.

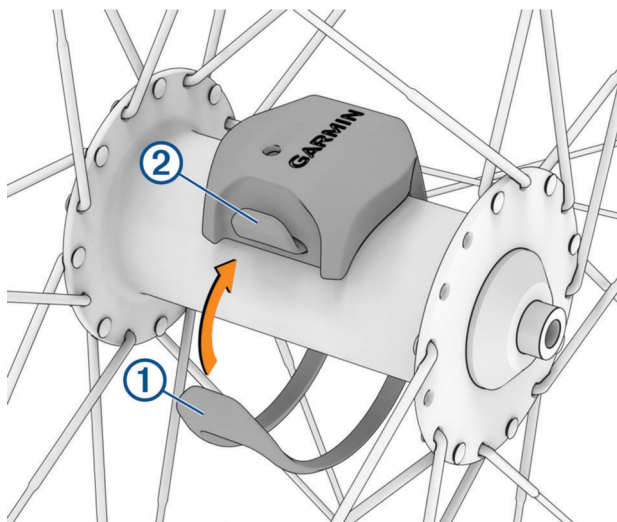
מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

התקנת חיישן המהירות

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

- 1 הנח והחזק את חיישן המהירות מעל רכזת הגלגל.
- 2 משוך את הרצועה ① מסביב לרכזת הגלגל, וחבר אותה לזו ② בחיישן.



- 3 ייתכן שהחיישן יהיה נטוי כאשר יותקן על רכזת א-סימטרית. אין לכך השפעה על הפעולה שלו. סובב את הגלגל כדי לבדוק את המרחק.

אין לאפשר לחיישן לגעת בחלקים אחרים של האופניים.

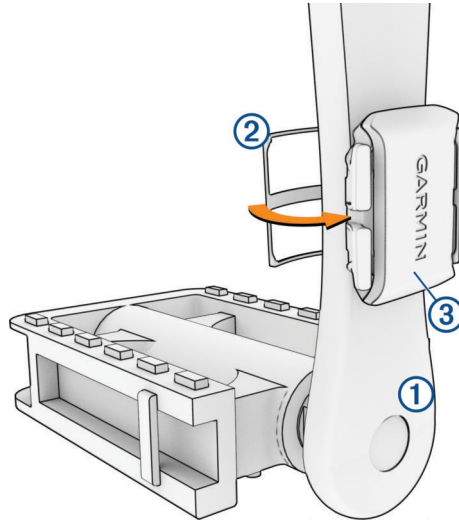
הערה: נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.

התקנת חיישן סיבובי הגלגל

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

- 1 בחר את גודל הרצועה שמתאים לזרוע הדיווש שלך ^① בבטחה. הרצועה שתבחר צריכה להיות הקטנה ביותר שנמתחת לאורך זרוע הדיווש.
- 2 בצד שאינו צד הרכיבה, הנח והחזק את הצד השטוח של חיישן סיבובי הגלגל בחלק הפנימי של זרוע הדיווש.
- 3 משוך את הרצועות ^② מסביב לזרוע הדיווש, וחבר אותן לווים ^③ בחיישן.



- 4 סובב את זרוע הדיווש כדי לבדוק את המרחק. אין לאפשר לחיישן ולרצועות לגעת בחלק כלשהו מהאופניים או הנעל.
- הערה:** נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.
- 5 בצע נסיעת מבחן של 15 דקות ובדוק את החיישן ואת הרצועות כדי לוודא שאין סימן לנזק.

אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל

נתוני תנועות בדקה מחיישן סיבובי הגלגל מתועדים תמיד. אם לא שויכו חיישני מהירות וסיבובי גלגל להתקן, נתוני GPS משמשים לחישוב המהירות והמרחק.

תנועות בדקה הן קצב הדיווש או "הסיבובים" שנמדד על-ידי מספר סיבובי זרוע הדיווש בדקה (סל"ד).

ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח

הגדרת ממוצע נתונים שונים מאפס זמינה אם אתה מתאמן עם חיישן אופציונלי של תנועות בדקה או מד כוח. הגדרת ברירת המחדל לא כוללת ערכי אפס שמתרחשים כשאינך מדווש.

ניתן לשנות את ערך ההגדרה ([הגדרות הקלטת נתונים](#), עמוד 68).

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, המחשב של אופני Edge מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר www.garmin.com/hrm_connection_types.

הערה: אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

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 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהחיישנים של רוכבים אחרים.

3 בחר את  < חיישנים < הוסף חיישן.

4 בחר אפשרות:

• בחר את סוג החיישן.

• בחר **חפש את כל החיישנים** כדי לחפש את כל החיישנים הקרובים.

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

5 בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

6 בחר **הוספה**.

כאשר החיישן ישוּך להתקן שלך, מצב החיישן יהיה מחובר. ניתן להתאים אישית שדה נתונים מסוים כך שציג את נתוני החיישן.

חיי סוללה של חיישן אלחוטי

אחרי שאתה יוצא לרכיבה, יופיע אורך חיי הסוללה של החיישנים האלחוטיים שהיו מחוברים במהלך הפעילות. הרשימה מסודרת לפי אורך החיים.

הדרכה עם מדי כוח

• עבור אל www.garmin.com/cycling לרשימה של מדי כוח התואמים למערכות מחשב האופניים Edge שלך (כגון Rally ו-Vector).

• לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.

• כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 54**).

• השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**הגדרת התראות טווח, עמוד 64**).

• התאם אישית את שדות נתוני הכוח (**הוספת מסך נתונים, עמוד 62**).

הגדרת אזורי הכוח

הערכים של האזורים הם ערכי ברירת מחדל וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לכוונן את האזורים בהתקן, באופן ידני או באמצעות Garmin Connect. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך.

1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי כוח.

2 הזן את ערך ה-FTP שלך.

3 בחר **מבוסס על:**

4 בחר אפשרות:

• בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.

• בחר **% FTP** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.

• בחר באפשרות **תצורה** כדי לערוך את מספר אזורי הכוח.

כיוול מד הכוח

לפני כיוול של מד הכוח, יש להתקין אותו, לשייך אותו להתקן ולוודא שמד הכוח מעביר נתונים באופן פעיל. לקבלת הוראות כיוול ספציפיות למד הכוח שברשותך, עיין בהוראות היצרן.

1 בחר  < **חיישנים**.

2 בחר את מד הכוח שלך.

3 בחר **כיוול**.

עצה: השאר את מד הכוח פעיל עד להופעת ההודעה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

כוח מבוסס דוושות

Rally מודד את הכוח המבוסס על דוושות.

Rally מודד את הכוח שאתה מפעיל כמה מאות פעמים בשנייה. Rally מודד גם את התנועות לדקה או מהירות הדיווש הסיבובי. על-ידי מדידת הכוח, כיוון הכוח, הסיבוב של זרוע הדיווש והזמן, Rally יכול לקבוע את הכוח (בוואטים). Rally מודד את הכוח ברגל ימין וברגל שמאל באופן עצמאי, כך שהוא מדווח על איזון הכוח בין צד ימין לצד שמאל שלך.

הערה: מערכת Rally עם חישה יחידה לא מספקת איזון כוח בין צד ימין לצד שמאל.

דינמיקת רכיבה

מדדי דינמיקת רכיבה מודדים כיצד אתה מפעיל כוח במהלך תנועת הדוושה והיכן על הדוושה הכוח מופעל, כך שהם מאפשרים לך להבין את צורת הרכיבה שלך. הבנה כיצד והיכן אתה מפיק כוח מאפשרת לך להתאמן בצורה יעילה יותר ולהעריך את התאמת האופניים שלך.

הערה: כדי להשתמש במדדי דינמיקת רכיבה, דרוש מד כוח תואם עם חישה כפולה שמחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+.

לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

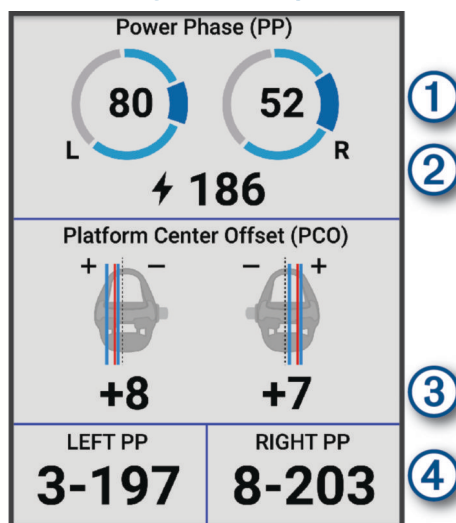
שימוש בדינמיקת רכיבה

כדי להשתמש בדינמיקת רכיבה, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך **החיישנים האלחוטיים**, עמוד 54).

הערה: תיעוד דינמיקת רכיבה מנצל נפח גדול יותר מזיכרון ההתקן.

1 צא לרכיבה.

2 גלול למסך דינמיקת הרכיבה כדי להציג את נתוני שלב הכוח ①, סה"כ כוח ② והיסט ממרכז הדוושה ③.



3 בהתאם לצורך, לחץ לחיצה ממושכת על שדה נתונים ④ כדי לשנות אותו (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 62).

הערה: ניתן להתאים אישית את שני שדות הנתונים בחלק התחתון של המסך.

ניתן לשלוח את הרכיבה ליישום Garmin Connect כדי להציג נתונים נוספים של דינמיקת רכיבה (**שליחת הרכיבה אל Garmin Connect**, עמוד 47).

נתוני שלב כוח

שלב הכוח הוא תחום תנועת הדוושה (בין זווית התחלת התנועה לבין זווית סיום התנועה) שבו מופק כוח חיובי.

היסט ממרכז הדוושה

ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום במשטח הדוושה שעליו אתה מפעיל כוח.

התאמה אישית של תכונות דינמיקת רכיבה

לפני שתוכל להתאים אישית את התכונות של Rally עליך לשייך מודד כוח של Rally עם ההתקן שלך.

- 1 בחר את  < **חיישנים**.
- 2 בחר את מד הכוח Rally.
- 3 בחר **פרטי חיישן < דינמיקת רכיבה**.
- 4 בחר אפשרות.
- 5 במקרה הצורך, בחר במתגי ההחלפה כדי להפעיל ולכבות את יעילות המומנט, חלקות הדיווש ודינמיקת רכיבה.

עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge

כדי לעדכן את התוכנה, עליך לשייך את מחשב האופניים Edge למערכת Rally שלך.

- 1 שלח את נתוני הרכיבה Garmin Connect לחשבון שלך ([שליחת הרכיבה אל Garmin Connect](#), עמוד 47).
- 2 קרב את מחשב האופניים Edge שלך לטווח של 3 מ' ממדי הכוח.
- 3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. מחשב האופניים Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה הממתינים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מודעות למצבים

⚠ אזהרה

קו המוצרים Varia של מודעות לרכיבה על אופניים יכול לשפר את המודעות למצבים. הם אינם מהווים תחליף לתשומת ליבו של הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

אתה יכול להשתמש במחשב האופניים Edge שלך עם קו המוצרים של מודעות לרכיבה Varian ([חיישנים אלחוטיים](#), עמוד 49). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לאביזר.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

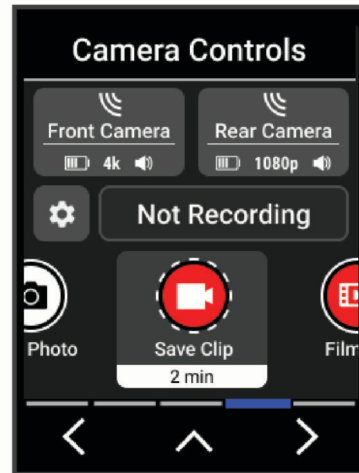
ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

לפני שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, יש לשייך את האביזר למחשב האופניים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

1 הקש על המסך כדי להציג את שכבת-העל של הטיימר, ובחר >.

עצה: ניתן גם לשלוט במצלמה באמצעות לחצני הפעולה המהירה בשכבת-העל של הטיימר.

מחשב האופניים מציג את פקדי המצלמה, וגם את מצב התיעוד, מצב הסוללה, רזולוציית הווידאו ומצב השמע של כל המצלמות המחוברות.



2 בחר אפשרות:

- בחר **מצלמת פנס קדמי** או **מצלמת רדאר** כדי להתאים אישית את הגדרות המצלמה.
- בחר כדי להתאים אישית את לחצני הפעולה המהירה שמופיעים בשכבת-העל של הטיימר.
- בחר **צלם תמונה**, **שמור קטע** או **תיעוד הרכיבה**.

הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה

לפני שניתן יהיה להפעיל את הצליל של רמת האיום הירוקה, עליך לשייך את ההתקן להתקן רדאר אחורי תואם מדגם Varia ולהפעיל את הצלילים.

ניתן להפעיל צליל שמושמע כאשר הרדאר עובר לרמת האיום הירוקה.

1 בחר < **חיישנים**.

2 בחר את התקן הרדאר.

3 בחר **פרטי חיישן** < **הגדרות התראה**.

4 בחר את מתג שינוי המצב **גוון רמת איום - ירוק**.

מעבירי הילוכים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano Di2 או SRAM® AXS, עליך לשייך אותם למחשב האופניים Edge (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54).

ניתן להגדיר לחצנים זמינים למעביר הילוכים כדי לשלוט בפעולות במחשב האופניים Edge, כגון התחלה ועצירה של פעילויות ותיעוד הקפות. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 62). בעת כוונן עדין של מצב מעבירי הילוכים האלקטרוניים, מחשב האופניים Edge יכול להציג את ערכי התאמת המצב המאוזן.

אימון eBike

כדי להשתמש ב-eBike תואם, למשל eBike מסוג Shimano, עליך לשייך אותו עם התקן Edge שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 54). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 62).

הצגת פרטי חיישן eBike

- 1 בחר  < **חיישנים**.
 - 2 בחר את ה-eBike שלך.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג פרטי eBike, למשל מד מרחק או מרחק הנסיעה, בחר **פרטי חיישן** < **פרטי eBike**.
 - כדי להציג הודעות שגיאה של eBike, בחר .
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של eBike.

השלט של inReach

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

שימוש בשלט של inReach

- 1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach
 - 2 במחשב האופניים Edge, בחר את  < **חיישנים** < **הוסף חיישן** < inReach.
 - 3 בחר את התקשורת הלוויינית inReach שלך ובחר **הוספה**.
 - 4 ממסך הבית, החלק למטה והחלק שמאלה או ימינה כדי להציג את ווידג'ט השלט של inReach.
 - 5 בחר אפשרות:
 - כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר את **הודעות** < **הודעה מוכנה**, ובחר הודעה מהרשימה.
 - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר את **הודעות** < **פתח בשיחה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
 - כדי להציג את הטיימר ואת המרחק שעברת במהלך הפעלת מעקב, בחר את **Tracking** < **התחל מעקב**.
 - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **SOS**.
- הערה:** השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

היסטוריה

המבט המהיר של ההיסטוריה במחשב האופניים Edge 840 כולל זמן, מרחק, קלוריות, מהירות, נתוני הקפה, גובה ומידע אופציונלי על חיישנים המשתמשים בטכנולוגיית ANT+.

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

כאשר זיכרון ההתקן מלא, מופיעה הודעה. ההתקן אינו מוחק או דורס את ההיסטוריה באופן אוטומטי. העלה את ההיסטוריה לחשבון Garmin Connect שלך מעת לעת כדי לעקוב אחר כל נתוני הרכיבה שלך.

הצגת הרכיבה שלך

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 3 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 4 בחר **רכיבות**.
- 5 בחר רכיבה.
- 5 בחר אפשרות.

הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך מד דופק או מד כוח תואם עם ההתקן שלך, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות. בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוון את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוון את תחומי הכוח (**הגדרת אזורי הכוח**, עמוד 54) ותחומי הדופק (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 51) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 62).

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר **רכיבות**.
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר **סיכום**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **אזורי דופק**.
 - בחר **אזורי כוח**.

מחיקת רכיבה

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר **רכיבות**.
- 4 החלק רכיבה שמאלה ובחר .

הצגת סיכומי נתונים כוללים

באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות.

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר **סה"כ**.

מחיקת סיכומי נתונים

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 68).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר **סה"כ**.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר  כדי למחוק את כל סיכומי הנתונים מההיסטוריה.
 - בחר פרופיל פעילות כדי למחוק סיכומי נתונים מצטברים של פרופיל יחיד.
- 5 **הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.
✓ בחר

הקלטת נתונים

התקן זה מקליט נקודות בכל שנייה. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין. כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה **ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח**, עמוד 53.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac® OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

חיבור ההתקן למחשב

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
 - 2 חבר קצה אחד של הכבל ליציאת ה-USB בהתקן.
 - 3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת USB של מחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייד ב'מחשב זה' במחשבי Windows וכדיסק זמין במחשבי Mac.

העברת קבצים להתקן שלך

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- בהתאם למערכת ההפעלה של מחשבך, ההתקן מופיע כהתקן נישא, ככונן נייד או כנפח זיכרון נייד.
- הערה:** מערכות הפעלה Mac אינן מזהות את ההתקן כברירת מחדל. עליך להשתמש בתוכנת Garmin Express כדי לעבוד עם קבצים בהתקן שלך.
- 2 במחשב, פתח את דפדפן הקובץ.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 בחר **ערוך > העתק**.
 - 5 פתח את ההתקן הנייד, הכונן או אמצעי האחסון עבור ההתקן.
 - 6 עיין לתיקייה.
- הערה:** לרוב סוגי הקבצים יש תיקייה עם שם בתוך התיקייה Garmin.
- 7 בחר **ערוך > הדבק**.
- הקובץ מופיע ברשימת הקבצים שבזיכרון ההתקן.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
 - 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 הקש על **מחק** במקלדת.
- הערה:** מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows.

התאמה אישית של ההתקן

פרופילים

ישנן כמה דרכים להתאים אישית את המחשב של אופני Edge, כולל באמצעות פרופילים. פרופילים הם אוסף של הגדרות המשפרות את ההתקן באופן אופטימלי לפי אופן השימוש שלך. למשל, ניתן ליצור הגדרות ותצוגות שונות עבור אימונים ורכיבה בהרים.

כאשר אתה משתמש בפרופיל ומשנה הגדרות כגון שדות נתונים או יחידות מידה, השינויים נשמרים באופן אוטומטי כחלק מהפרופיל.

פרופילי פעילות: ניתן ליצור פרופילי פעילות עבור כל סוג של רכיבה על אופניים. למשל, ניתן ליצור פרופיל פעילות נפרד לאימונים, למרוצים ולרכיבה בהרים. פרופיל הפעילות כולל דפי נתונים, סיכומי פעילויות, התראות, תחומי אימון (כמו דופק ומהירות), הגדרות אימון (כמו תכונות "Auto Lap" ו-"Auto Pause") והגדרות ניווט.

עצה: כאשר אתה מסנרן, פרופילי פעילות נשמרים בחשבון Garmin Connect וניתן לשלוח אותם להתקן שלך בכל עת.

פרופיל משתמש: ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

1 בחר את  הסטטיסטיקות שלי < פרופיל משתמש.

2 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את ההתקן 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 שצינת כאשר הגדרת את ההתקן לראשונה.

הגדרות האימון

האפשרויות וההגדרות הבאות מאפשרות לך להתאים אישית את ההתקן לפי צורכי האימון שלך. ההגדרות האלו נשמרות בפרופיל פעילות. למשל, ניתן להגדיר התראות על בסיס זמן לפרופיל הכביש ומיקום הפעלה של Auto Lap לפרופיל הרכיבה ההררית.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את פרופילי הפעילות דרך הגדרות השעון באפליקציית Garmin Connect.

בחר את  פרופילי פעילות, ובחר פרופיל.

התראות והנחיות: מאפשר להגדיר כיצד נקבעות הקפות ומתאים אישית את האימון או את התראות הניווט עבור הפעילות (*הגדרות של התראות והודעות*, עמוד 64).

מצב שינה אוטומטי: מאפשר להתקן להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (*שימוש במצב שינה אוטומטי*, עמוד 66).

עליות: מפעיל את התכונה ClimbPro ומגדיר אילו סוגים של טיפוס ההתקן מזהה (*שימוש ב-ClimbPro*, עמוד 33).

מסכי נתונים: מאפשר להתאים אישית את מסכי הנתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (*הוספת מסך נתונים*, עמוד 62).

MTB/CX: מאפשר לתעד את רמת הקושי, הזרימה והקפיצה. בחר את ההגדרה כדי להפעיל התראות קפיצה. ניתן גם להפעיל ולכבות את ForkSight ברכיבה ההררית, בפרופילי פעילות רכיבה כגון **אופני הרים** או (*ForkSight*, עמוד 32).

ניווט: מאפשר להגדיר הודעות ניווט ולהתאים אישית את הגדרות המפה והניתוב (*הגדרות מפה*, עמוד 34) (*הגדרות מסלול*, עמוד 35).

תזונה/שתייה: מאפשר מעקב אחר צריכת מזון ושתייה.

סוג רכיבה: מגדיר את סוג הרכיבה האופייני לפרופיל הפעילות, כגון רכיבה יומית.

הערה: אחרי רכיבה שאינה אופיינית, תוכל לעדכן את סוג הרכיבה באופן ידני. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידידותיים לרכיבה.

מערכות לוויינים: מאפשר לך לכבות את ה-GPS (*אימון במקום סגור*, עמוד 11), או לקבוע באיזו מערכת לוויינית ייעשה שימוש בפעילות (*שינוי הגדרת לוויין*, עמוד 67).

מקטעים: מפעיל את המקטעים הזמינים (*הפעלת מקטעים*, עמוד 9).

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (*הערכת פעילות*, עמוד 5).

טיימר: הגדרת העדפות הטיימר. האפשרות Auto Pause מאפשרת להגדיר מתי תיימר הפעילות עוצר באופן אוטומטי (*שימוש ב-Auto Pause*, עמוד 66). האפשרות **מצב תחילת טיימר** מאפשרת לקבוע את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (*הפעלה אוטומטית של הטיימר*, עמוד 67).

עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית את פרופילי הפעילות שלך. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות הנתונים עבור פעילות או נסיעה ספציפיות (הגדרות האימון, עמוד 61).

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את פרופילי הפעילות דרך הגדרות השעון באפליקציית Garmin Connect.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר פרופיל.
 - בחר צור חדש כדי ליצור פרופיל חדש על ידי העתקת פרופיל קיים או שימוש בתבנית.
 - 3 במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את השם, הצבע וסוג ברירת המחדל של הרכיבה עבור הפרופיל.
- עצה:** אחרי רכיבה שאינה אופיינית, תוכל לעדכן את סוג הרכיבה באופן ידני. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידידותיים לרכיבה.

הוספת מסך נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר מסכי נתונים < הוסף מסך נתונים < מסך נתונים.
 - 4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל (שדות נתונים, עמוד 83).
- 5 בחר את .
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.
 - בחר .
 - 7 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
 - 8 בחר .
 - 9 בחר אפשרות:
 - הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
 - בחר שדה נתונים ולחץ עליו לחיצה ארוכה כדי לשנות אותו.
 - 10 בחר .
- מסך הנתונים שנוספו מופיע ברשימת מסכי הנתונים לפרופיל (סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 63).

הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה

אפשר להתאים אישית מסך נתונים כך שייציג פקדי מוזיקה ונתונים בזמן אמת, למשל זמן ההקפה או הפרש הגובה הכולל (האזנה למוזיקה, עמוד 44).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר באפשרות מסכי נתונים < הוספה < פקדי מוזיקה.
 - 4 בחר אפשרות:
 - הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
 - הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.
 - 5 בחר .
- מסך נתוני המוזיקה שנוסף יופיע ברשימת מסכי הנתונים של הפרופיל (סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 63).

הוספת שדות נתונים לאימונים

באפשרותך להתאים אישית את מסך הנתונים כדי להציג נתוני אימון בזמן אמת, כגון פרטי היעד העיקרי, ספירה לאחר של משך הזמן ועוד. (אימונים, עמוד 5).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים < הוסף מסך נתונים < מסך נתונים < אימונים.

4 בחר שדה נתונים אחד או יותר להוספה או להסרה.

5 בחר את .

6 בחר .

7 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.

8 בחר .

9 בחר אפשרות:

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

10 בחר .

מסך הנתונים שנוספו מופיע ברשימת מסכי הנתונים לפרופיל (סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 63).

עריכת מסך נתונים

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים.

4 בחר מסך נתונים.

5 בחר שדות נתונים ופריסה.

6 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.

7 בחר .

8 בחר אפשרות:

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

9 בחר .

סידור מחדש של מסכי נתונים

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים <  < שינוי סדר.

4 לחץ לחיצה ממושכת על  במסך נתונים וגרור אותו למיקום חדש.

5 בחר את .

הגדרות של התראות והודעות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכו'. באפשרותך גם להגדיר התראות ניווט. הגדרות של התראות נשמרות בפרופיל הפעילות ([הגדרות האימון, עמוד 61](#)).

בחר את  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל, וחר באפשרות התראות והנחיות.

אזהרות עקומה חדה: מפעיל התראות לפניות קשות.

אזהרות כביש עם עומס תנועה: מפעיל התראות לאזורים עם תנועה סואנת.

אזהרות מפני סכנות בכביש: מפעיל התראות על מפגעים בכביש, כגון בורות או מכשולים ([דיווח על מפגע, עמוד 28](#)).

התראות יעד האימון: מאפשר לקבל התראה כשאתה מגיע ליעד במהלך האימון.

הקפה: מאפשר להגדיר כיצד נקבעות ההקפות ([סימון הקפות לפי מיקום, עמוד 65](#)).

התראת זמן: מאפשר להגדיר התראה לשעה ספציפית ([הגדרת התראות חוזרות, עמוד 64](#)).

התראת מרחק: מאפשר להגדיר התראה למרחק ספציפי ([הגדרת התראות חוזרות, עמוד 64](#)).

התראת קלוריות: מאפשר להגדיר התראה על מספר מסוים של קלוריות ששרפת.

התראת דופק: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שייציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד ([הגדרת התראות טווח, עמוד 64](#)).

התראת תנועות לדקה: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שייציג לך התראה כשמדד התנועות לדקה נמצא מעל או מתחת לטווח מותאם אישית של חזרות לדקה ([הגדרת התראות טווח, עמוד 64](#)).

התראת כוח: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שייציג לך התראה כשהגבול הכוח שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד ([הגדרת התראות טווח, עמוד 64](#)).

התראת זמן להסתובב: מאפשר לקבל התראה המציינת בפניך שעליך להסתובב ולחזור בחזרה במהלך הרכיבה.

התראת אוכל: מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לאכול בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה ([הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 65](#)).

התראת שתייה: מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לשתות בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה ([הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 65](#)).

התראות Connect IQ: מאפשר קבלת התראות שהוגדרו ביישומי Connect IQ.

הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפיים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שייציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון ([תחומי אימון, עמוד 24](#)).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר התראת דופק, התראת תנועות לדקה, או התראת כוח.

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים ([הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 69](#)).

הגדרת התראות חוזרות

התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שייציג התראה בכל 30 דקות.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר סוג התראה.

5 הפעל את ההתראה.

6 הזן ערך.

7 בחר .

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים ([הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 69](#)).

הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה

התראה חכמה מזכירה לך לאכול או לשתות בעיתוי המתאים, על סמך תנאי הרכיבה הנוכחית. האומדנים המוצגים בהתראה חכמה לגבי הרכיבה מבוססים על הטמפרטורה, העלייה בגובה, המהירות, משך הזמן ונתוני הדופק והכוח (אם הם זמינים).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר התראת אוכל או התראת שתייה.

5 הפעל את ההתראה.

6 בחר סוג < חכם.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך המשווער שהגדרת עבור ההתראה החכמה. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 69).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מיקום

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בעלייה ארוכה או בקטעי מהירות מואצת במהלך אימונים). במהלך מסלולים, ניתן להשתמש באפשרות לפי מיקום כדי לקבוע הקפות בכל מיקומי ההקפות שנשמרו במסלול.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מיקום.

6 בחר סיבוב ב.

7 בחר אפשרות:

• בחר לחיצה על הקפה בלבד כדי להפעיל את ספירת ההקפות בכל פעם שאתה לוחץ על  ובכל פעם שאתה שוב עובר את המיקומים האלה.

• בחר התחלה והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS שבו אתה לוחץ על  ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.

• בחר סימון והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS ספציפי שסומן לפני הרכיבה ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.

8 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 62).

סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בכל 40 קילומטרים או 10 מייל).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מרחק.

6 בחר סיבוב ב.

7 הזן ערך.

8 בחר .

9 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 62).

סימון הקפות לפי זמן

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה בזמן ספציפי באופן אוטומטי. התכונה שימושית לצורך השוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (למשל כל 20 דקות).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי זמן.
- 6 בחר סיבוב ב.
- 7 בחר את ערך השעות, הדקות או השניות.
- 8 בחר  או  כדי להזין ערך.
- 9 בחר .
- 10 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 62).

התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה

באפשרותך להתאים אישית את שדות הנתונים המופיעים ברצועת המידע של הקפה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר רצועת מידע מותאמת אישית של הקפה.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

שימוש במצב שינה אוטומטי

ניתן להשתמש בתכונה מצב שינה אוטומטי כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות. במהלך מצב שינה, המסך כבוי וחיישנים, טכנולוגיית Bluetooth ו-GPS מושבתים.

Wi-Fi ממשיך לפעול גם בזמן שההתקן במצב שינה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מצב שינה אוטומטי.

שימוש ב-Auto Pause

תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהמהירות יורדת מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הרכיבה כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **טיימר** < Auto Pause.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר **בהפסקה** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
- בחר **מותאם אישית** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך נתון.
- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (הוספת מסך נתונים, עמוד 62).

שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונה גלילה אוטומטית כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של האימון באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים <  < גלילה אוטומטית.
- 4 בחר מהירות תצוגה.

הפעלה אוטומטית של הטיימר

תכונה זו מזהה באופן אוטומטי מתי להתקן יש אות לוויין ומתי הוא נמצא בתנועה. היא מפעילה את טיימר הפעילות או מזכירה לך להפעיל את טיימר הפעילות כדי שתוכל לתעד את נתוני הרכיבה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר טיימר < מצב תחילת טיימר.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר ידני, ובחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
 - בחר בהודעה כדי להציג תזכורת חזותית ברגע שאתה מגיע למהירות שבה מוצגת התראת ההפעלה.
 - בחר אוטומטי כדי להפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי ברגע שאתה מגיע למהירות ההפעלה.

שינוי הגדרת לוויין

השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מערכות לוויינים.
- 4 בחר אפשרות.

הגדרות הטלפון

בחר  < תכונות עם חיבור < טלפון.

הפעלה: מפעיל Bluetooth

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר אתה מפעיל Bluetooth את הטכנולוגיה.

שם ידיוותי: אפשרות להזין שם ידיוותי המזהה את ההתקנים שלך עם Bluetooth.

שייך טלפון חכם: חיבור ההתקן לטלפון התואם ל-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth כולל LiveTrack והעלאת פעילויות אל Garmin Connect.

סנכרון כעת: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון תואם.

הודעות חכמות: מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון התואם שלך.

הודעות שהוחמצו: הצגת הודעות טלפון שהוחמצו מהטלפון התואם שלך.

חתימה בתשובת טקסט: אפשרות להוסיף חתימות לתשובות הטקסט שלך. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של Android.

הגדרות מערכת

בחר  < מערכת.

- הגדרות תצוגה (הגדרות תצוגה, עמוד 68)
- הגדרות ווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 68)
- הגדרות הקלטת נתונים (הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 68)
- הגדרות של יחידות (שינוי יחידות המידה, עמוד 68)
- הגדרות של צלילים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 69)
- הגדרות שפה (שינוי שפת ההתקן, עמוד 69)

הגדרות תצוגה

בחר  < מערכת < תצוגה.

בהירות אוטומטית: כוונן אוטומטי של בהירות התצוגה האחורית בהתבסס על תאורת הסביבה.

בהירות: קביעת הבהירות של התאורה האחורית.

זמן קצוב לתאורה אחורית: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

מצב צבע: הגדרת ההתקן להצגת צבעי יום או לילה. ניתן לבחור באפשרות אוטומטית כדי לאפשר להתקן להגדיר באופן אוטומטי צבעי יום או לילה לפי השעה הנוכחית.

צילום מסך: מאפשרת לך לשמור את התמונה שעל מסך ההתקן בלחיצה על .

שימוש בתאורה האחורית

באפשרותך להקיש על מסך המגע כדי להפעיל את התאורה האחורית.

הערה: תוכל לכוון את פסק הזמן לתאורה אחורית (**הגדרות תצוגה, עמוד 68**).

1 ממסך הבית או ממסך נתונים, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.

2 בחר אפשרות:

• כדי לכוון ידנית את הבהירות, בחר , והשתמש במחוון.

• כדי לאפשר להתקן לכוון אוטומטית את הבהירות בהתאם לתאורת הסביבה, בחר **אוטומטי**.

התאמה אישית של מבטים מהירים

1 גלול אל תחתית מסך הבית.

2 בחר .

3 בחר אפשרות:

• בחר את **הוסף מבטים מהירים** כדי להוסיף מבט מהיר ללולאת המבטים המהירים.

• בחר  כדי לגרור את המבט המהיר למעלה או למטה ולשנות את מיקום המבט המהיר בלולאת המבטים המהירים.

• החלק שמאלה כל מבט ובחר  כדי להסיר את המבט מלולאת המבטים המהירים.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר וווידג'טים ולהוסיף וווידג'טים חדשים.

1 בחר  < מערכת < וווידג'טים.

2 בחר אפשרות:

• בחר באפשרות **הוסף וווידג'טים** כדי להוסיף וווידג'ט ללולאת הווידג'טים.

• בחר  כדי לגרור את הווידג'ט למעלה או למטה ולשנות את מיקום הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

• החלק שמאלה על וווידג'ט ובחר את  כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

הגדרות הקלטת נתונים

בחר את  < מערכת < הקלטת נתונים.

ממוצע תנועות לדקה: קביעה אם ההתקן יכול ערכי אפס בנתוני התנועות לדקה שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 53**).

כוח ממוצע: קביעה אם ההתקן יכול ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 53**).

תיעוד שינויים בדופק: הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

שינוי יחידות המידה

ניתן להתאים אישית יחידות מידה של מרחק ומהירות, גובה, טמפרטורה, משקל, תבנית מיקום ותבנית זמן.

1 בחר  < מערכת < יחידות.

2 בחר סוג מידה.

3 בחר יחידת מידה להגדרה.

הפעלה וכיבוי של צילי ההתקן

1 בחר את  < מערכת.

2 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את ההגדרה של התראות והודעות, בחר **צילי**.
- כדי לשנות את ההגדרה של הקשות על מקשים, בחר **צילי מקשים**.

שינוי שפת ההתקן

בחר  < מערכת < שפה.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או מסנכרן עם הטלפון, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש במחשב האופניים Edge 840 שלך כתצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון ספורט משולב תואם של Garmin. לדוגמה, באפשרותך לשייך שעון Forerunner תואם כדי להציג את מסכי הנתונים שלו במחשב האופניים Edge שלך במהלך טריאתלון.

- 1 ממחשב האופניים Edge שלך, בחר באפשרות  < **תצוגה מורחבת** < **חיבור שעון**.
 - 2 מתוך שעון Garmin התואם שלך, בחר **הגדרות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש** < **תצוגה מורחבת** < **חיבור שעון**.
 - 3 בצע את ההוראות על-גבי המסך במחשב האופניים Edge ובשעון Garmin שלך כדי להשלים את תהליך השיוך. מסכי הנתונים מהשעון ששייכת מופיעים במחשב האופניים Edge שלך לאחר שההתקנים שויכו.
- הערה:** פונקציות Edge רגילות מושבתות בעת השימוש במצב 'תצוגה מורחבת'.
לאחר שיוך שעון Garmin התואם למחשב האופניים Edge שלך, הם מתחברים באופן אוטומטי בפעם הבאה שאתה משתמש במצב 'תצוגה מורחבת'.

יציאה ממצב תצוגה מורחבת

בזמן שההתקן נמצא במצב 'תצוגה מורחבת', הקש על המסך ובחר **יציאה ממצב תצוגה מורחבת** < **כן**.

פרטי ההתקן

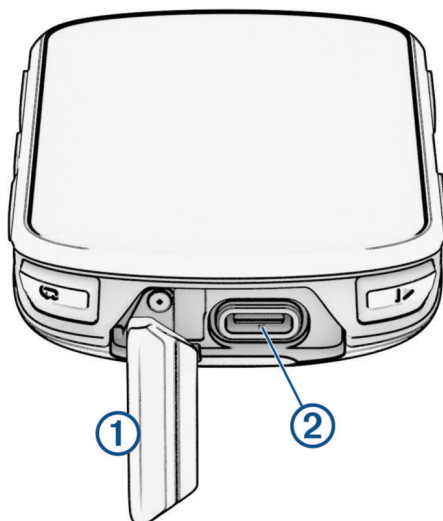
טעינת ההתקן

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

הערה: ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (Edge מפרטים, עמוד 75).

1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②.



2 חבר את הכבל ליציאת הטעינה בהתקן.

3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB.

כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.

4 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

אודות הסוללה

אזהרה ⚠

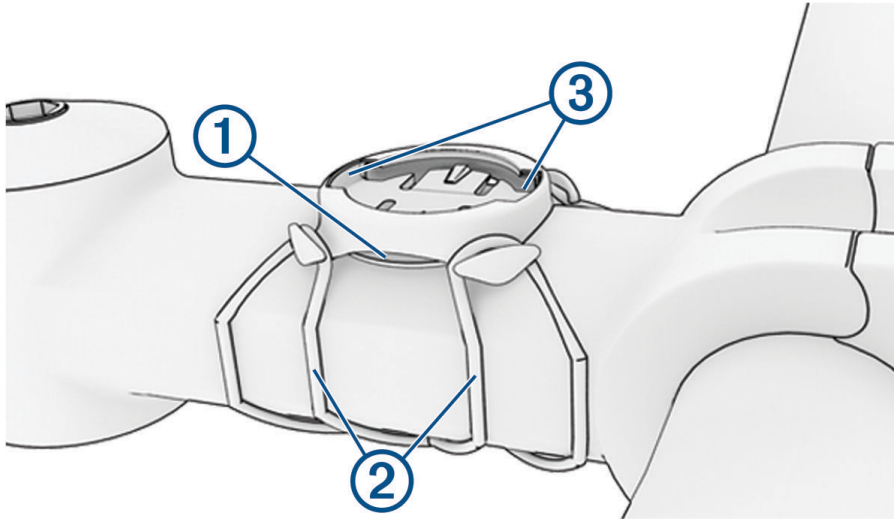
התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

התקנת התושבת הסטנדרטית

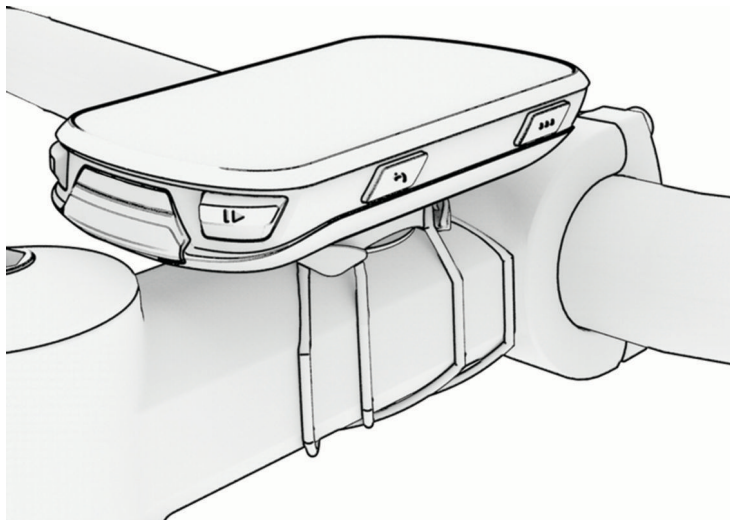
לקבלת קליטת GPS וניראות מסך מיטביות, מקם את תושבת האופניים כך שההתקן יוצב אופקית לקרקע והחלק הקדמי של ההתקן מכוון לעבר השמיים. תוכל להתקין את התושבת לאופניים על מוט הכידון או על ידיית הכידון.

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
 - 2 הנח את דיסקיית הגומי ① על גב התושבת לאופניים.
- שתי דיסקיות הגומי כלולות, וניתן לבחור את הדיסקיית המתאימה ביותר לאופניים שלך. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.



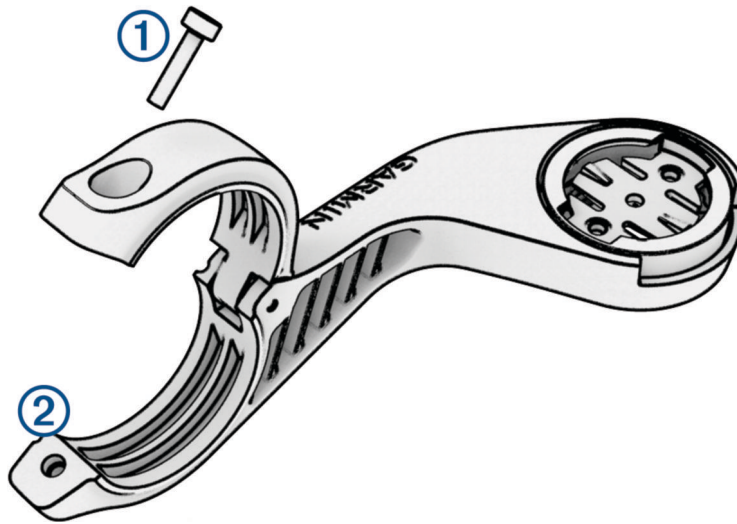
- 3 הנח את התושבת לאופניים על מוט הכידון.
- 4 חבר היטב את התושבת לאופניים באמצעות שתי הרצועות ②.
- 5 התאם את הלשוניות בגב ההתקן לחריצים בתושבת לאופניים ③.
- 6 לחץ קלות וסובב את התקן בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.



התקנת התושבת החזיתית

הערה: אם תושבת זו לא ברשותך, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת מחשב האופניים Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן.



- 3 הנח את רפידת הגומי מסביב לכידון:

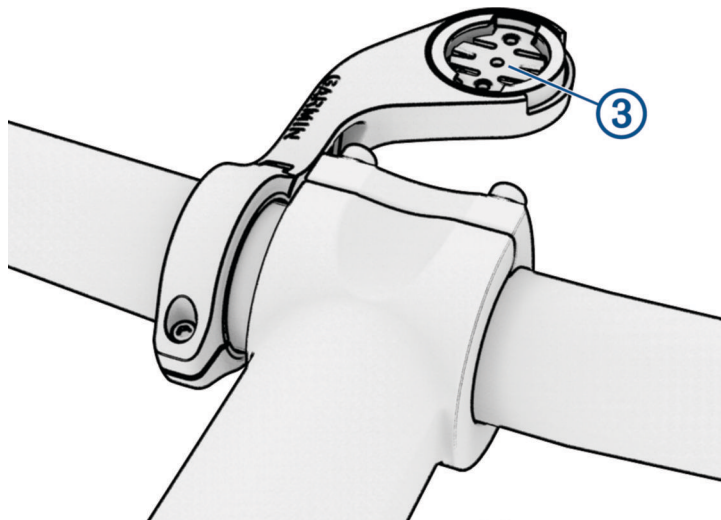
- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, השתמש ברפידה העבה.
- אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

- 4 הנח את מחבר הכידון מסביב לרפידת הגומי.

- 5 החזר את הבורג למקומו והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

- 6 התאם את הלשוניות בגב מחשב האופניים Edge לחריצים בתושבת לאופניים ③.



- 7 לחץ קלות וסובב את מחשב האופניים Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

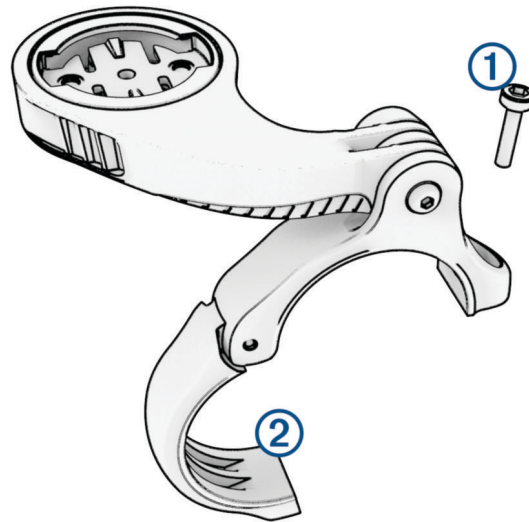
שחרור Edge

- 1 סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.
- 2 הרם את Edge מהתושבת.

התקנת תושבת אופני ההרים

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ.



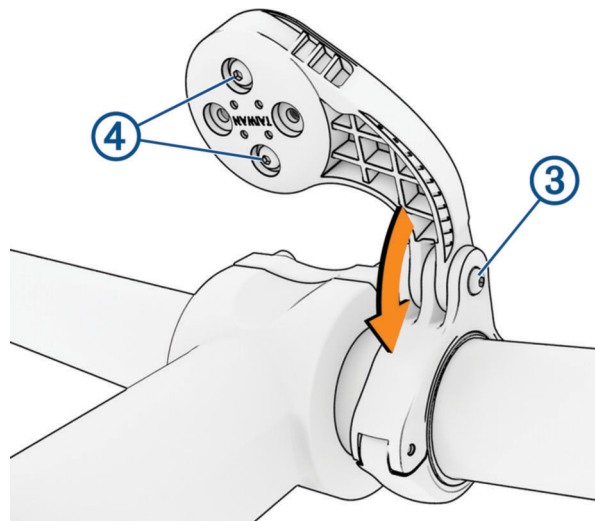
3 בחר אפשרות:

- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, הנח את הרפידה העבה מסביב לכידון.
- אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, הנח את הרפידה הדקה מסביב לכידון.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

4 הנח את מחבר הכידון מסביב לכידון, כך שזרוע התושבת נמצאת מעל למוט הכידון.

5 שחרר את הבורג ③ על זרוע התושבת באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ, מקם את זרוע התושבת והדק את הבורג.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שזרוע התושבת יציבה, עם מפרט מומנט מקסימלי של 20 lbf-in (2.26 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

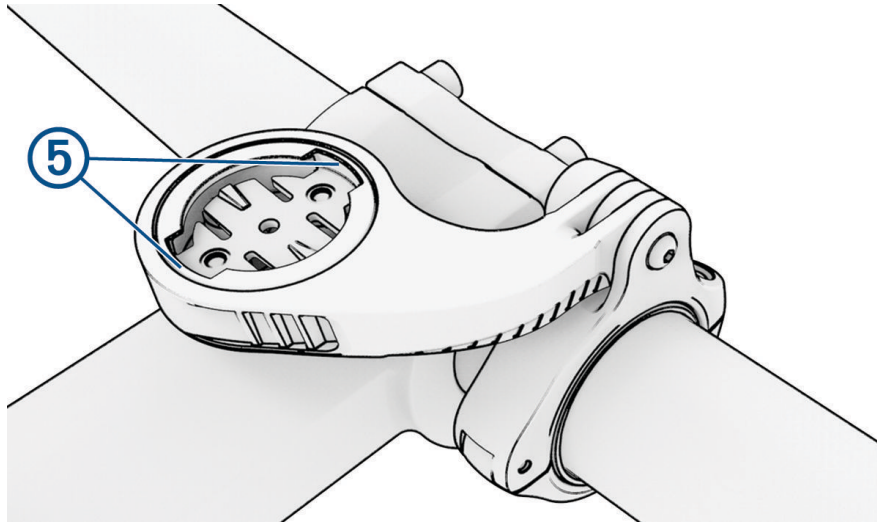


6 במידת הצורך, הסר את שני הברגים בחלק האחורי של התושבת ④ באמצעות מפתח אלן 2 מ"מ, הסר את המחבר, סובב אותו והחזר את הברגים למקומם כדי לשנות את כיוון התושבת.

7 החזר את הבורג למקומו במחבר הכידון והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

8 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים ⑤.



9 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

חיבור חבל קשירה

ניתן להשתמש בחבל הקשירה האופציונלי כדי לאבטח את התקן Edge לכידון האופניים שלך.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
- 2 התחל בחלקו האחורי של ההתקן, הכנס את הלולאה של חבל הקשירה ① דרך החריץ של ההתקן.



3 השחל את הקצה השני של חבל הקשירה ② דרך הלולאה, ומשוך חזק.

4 סגור את המכסה המגן, וודא שהקשירה מיושרת עם החריץ.

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (הגדרות מערכת, עמוד 67). במחשב, התקן את Garmin Express (garmin.com/express). 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.

- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון תואם (שייך הטלפון, עמוד 36).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.

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

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.

מפרטים

Edge מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	Edge 840 : עד 26 שעות. Edge 840 Solar : עד 32 שעות. עם סולארי ¹
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)
תדרי רשת אלחוטית	2.4 GHz ב-19.5 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ²

מפרטי HRM-Dual

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד 5.3 שנים בהפעלה של שעה ביום
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	4 GHz.2 ב-2 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	1 ATM ³ הערה: מוצר זה אינו משדר נתוני דופק בעת שחייה.

¹ עם שימוש בתנאים של 75,000 lux

² ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

³ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 10 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן סיבובי גלגל 2

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	כ-12 חודשים בהפעלה של שעה ביום
נפח האחסון של חיישן המהירות	עד 300 שעות של נתוני פעילות
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-4 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ⁴

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי ההתקן, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה והסכם הרישיון.

בחר  < מערכת < אודות < מידע על זכויות יוצרים.

הצגת מידע 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 בחר 

2 בחר מערכת < מידע תקינה.

טיפול בהתקן

הודעה

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים, בקרם הגנה ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

ניקוי ההתקן

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

ניקוי יציאת ה-USB

1 כבה את המכשיר ונתק אותו ממקור החשמל.

2 נקה את יציאת ה-USB באמצעות מטלית רכה, נקייה ונטולת סיבים או מקלון צמר גפן.

הערה: במידת הצורך אפשר להרטיב קלות את המטלית או את מקלון צמר הגפן באלכוהול איזופרופיל.

3 אפשר למכשיר להתייבש לחלוטין לפני החיבור לחשמל.

⁴ ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הודעה

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה.
הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגום ביכולת של חיישן הדופק לדווח על הנתונים באופן מדויק.

- בקר בכתובת www.garmin.com/HRMcare לקבלת הוראות ניקוי מפורטות.
- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה במכונה פעם בשבעה שימושים.
- אל תייבש את הרצועה במייבש כביסה.
- תלה את הרצועה או הנח אותה על משטח לייבוש.
- כדי להאריך את חיי חיישן הדופק שלך, נתק את המודול כשאינו בשימוש.

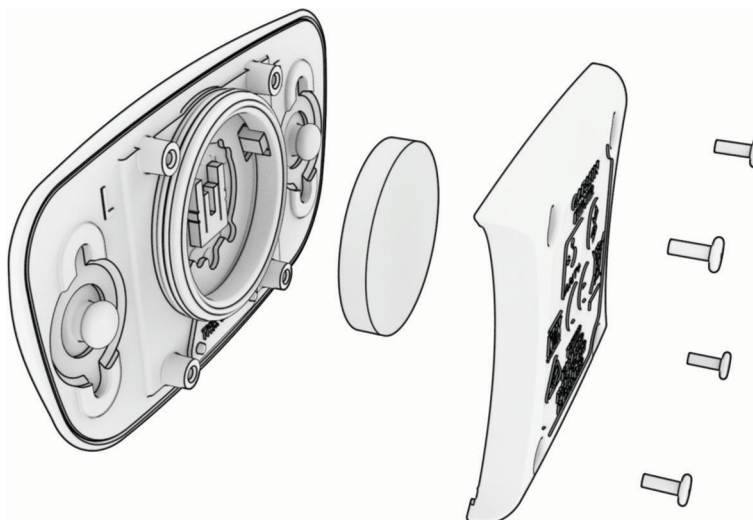
סוללה הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש

⚠ אזהרה

עיון במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

החלפת הסוללה של HRM-Dual

- 1 השתמש במברג קטן (Torx T5) כדי להסיר את ארבעת הברגים שבגב המודול.
הערה: באביזרי HRM-Dual שיוצרו לפני ספטמבר 2020 יש להשתמש בבורגי פיליפס מס' 00.
- 2 הסר את המכסה והסוללה.

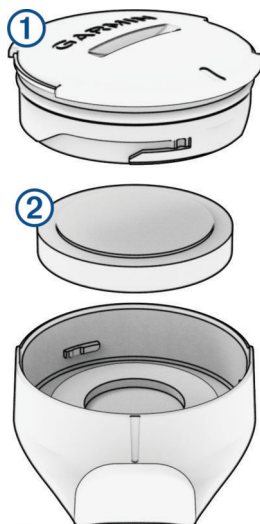


- 3 חכה 30 שניות.
 - 4 הכנס את הסוללה החדשה כשהקוטב החיובי פונה כלפי מעלה.
הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.
 - 5 חזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.
הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים.
- לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

החלפת הסוללה של חיישן המהירות

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① שבחלק הקדמי של החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שהמכסה יהיה מספיק משוחרר כדי שניתן יהיה להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

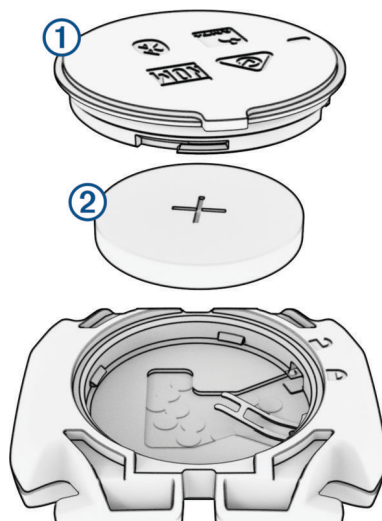
6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שהסמן שעל המכסה והסמן שעל הכיסוי יהיו מיושרים.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

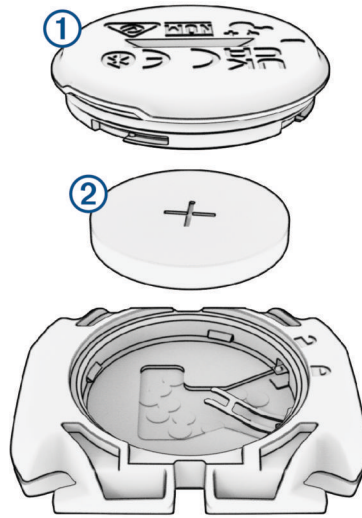
הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

הערה: היעזר בהוראות הבאות עבור דגמי מוצר שכוללים חריץ מטבע בפתח הסוללה. ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים. 1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

פתרון בעיות

איפוס מחשב האופניים של Edge

אם מחשב האופניים מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים.

לחץ לחיצה ארוכה על  במשך 12 שניות.

מחשב האופניים מתאפס ומופעל.

שחזור הגדרות ברירת המחדל

ניתן לשחזר את הגדרות התצורה ופרופילי הפעילות המהווים ברירת מחדל. פעולה זו לא תסיר את הנתונים ההיסטוריים או את נתוני הפעילות שלך, כמו רכיבות, אימונים ומסלולים.

בחר את  < מערכת < איפוס המכשיר < אפס להגדרות ברירת המחדל < .

ניקוי נתוני משתמש והגדרות

ניתן לנקות את כל נתוני המשתמש ולשחזר את ההתקן להגדרות הראשוניות שלו. פעולה זו מסירה את ההיסטוריה ואת הנתונים, כגון רכיבות, אימונים ומסלולים, ומאפסת את הגדרות ההתקן ואת פרופילי הפעילות. פעולה זו לא תסיר קבצים שהוספת להתקן מהמחשב.

בחר את  < מערכת < איפוס המכשיר < מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות < .

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות במחשב האופניים Edge.

1 לחץ על  שמונה פעמים.

2 בחר .

הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **Battery Saver** (הפעלת מצב חיסכון בסוללה, עמוד 81).
- הפחת את בהירות התאורה האחורית או הפעל את ההגדרה **בהירות אוטומטית** (הגדרות תצוגה, עמוד 68).
- קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 68).
- הפעל את התכונה **מצב שינה אוטומטי** (שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 66).
- השבת את תכונת האלחוט **טלפון** (הגדרות הטלפון, עמוד 67).
- בחר את הגדרת **GPS** (שינוי הגדרת לווין, עמוד 67).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

הפעלת מצב חיסכון בסוללה

מצב חיסכון בסוללה מאפשר לך להתאים את ההגדרות להארכת חיי הסוללה לרכיבות ארוכות יותר.

1 בחר  **Battery Saver** < הפעלה.

2 בחר אפשרות:

- בחר **עמעום תאורה אחורית** כדי להפחית את הבהירות של הפנס האחורי.
 - בחר **הסתרת המפה** כדי להסתיר את מסך המפה.
 - **הערה:** כאשר אפשרות זו מופעלת, הנחיות פנייה עדיין מופיעות.
 - בחר **מערכות לוויינים** כדי לשנות את הגדרת הלוויין.
- חיי הסוללה הנותרים המשווערים יופיעו בחלק העליון של המסך.
- לאחר הרכיבה, מומלץ לטעון את ההתקן ולהשבית את מצב החיסכון בסוללה כדי להשתמש בכל תכונות ההתקן.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון ואת ההתקן שלך והפעל אותם שוב.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קניית טלפון חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבו אתה מתכוון להפסיק להשתמש.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר באפשרות **•••**, ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- ניתן להחליק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט ההגדרות ולבחור **טלפון** < **שיוך טלפון חכם** כדי לעבור למצב שיוך באופן ידני.

שיפור קליטת לווין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לווין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לווין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

1 בחר .

2 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה ובחר אותו.

3 גלול למטה לפריט ה-11 ברשימה ובחר בו.

4 בחר את השפה הרצויה.

הגדרת הגובה

אם יש ברשותך נתוני גובה מדויקים עבור המיקום הנוכחי שלך, תוכל באופן ידני לכייל את מד-הגובה בהתקן שלך.

1 בחר **ניווט** > **הגדר גובה**.

2 הזן את הגובה ובחר ✓.

קריאות טמפרטורה

ההתקן עשוי להציג קריאות טמפרטורה גבוהות מטמפרטורת האוויר הנוכחית אם ההתקן חשוף לאור שמש ישיר, מוחזק ביד או נטען באמצעות סוללה חיצונית. כמו כן, יידרש זמן מה להתקן להתאים את עצמו לשינויים משמעותיים בטמפרטורה.

כיול מד הגובה הברומטרי

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 בחר באפשרות **מערכת** > **מד גובה**.

2 בחר אפשרות:

- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול אוטומטי**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיול** > **הזן באופן ידני**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי (DEM), בחר **כיול** > **השתמש ב-DEM**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול** > **השתמש ב-GPS**.

כיול המצפן

הודעה

כייל 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.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 בחר **מערכת** > **כיול מצפן**.

2 בחר באפשרות **כיול**, ופעל לפי ההנחיות שעל המסך.

אטמי O-ring חלופיים

רצועות חלופיות (אטמי O-ring) זמינות לתושבות.

הערה: השתמש אך ורק ברצועות חלופיות העשויות מאתילן פרופילן דיאן מונומר (EPDM). עבור לכתובת <http://buy.garmin.com> או פנה למפיץ Garmin שלך.

קבלת מידע נוסף

- 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.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים תואמים כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בהתקן. חלק משדות הנתונים הם קבוצות של נתונים קשורים, כגון קצב או כוח.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. 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 בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

דינמיקת רכיבה

שם	תיאור
ממוצע שלב כוח שיא שמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
PCO ממוצע	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממוצע בימין שלב כוח שיא	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
שלב כוח שיא שמאל להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
PCO להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.
שלב כוח שיא ימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
שלב כוח שיא 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.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
שלב כוח שיא 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 ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק שנותר	יתרון המרחק שלך או של Virtual Partner.
מד מרחק	חישוב המרחק הכולל עבור כל הנסיעות. סכום כולל זה אינו נמחק בעת איפוס נתוני הנסיעה.

אופניים חשמליים

שם	תיאור
מצב סיוע	מצב סיוע נוכחי של eBike.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנוטרת של eBike.
ייעוץ לגבי הילוכים	המלצה להעלות או להוריד הילוכים על סמך המאמץ הנוכחי. ה-eBike צריך להיות במצב הילוכים ידניים.
טווח נסיעות	המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוטרת.
טווח נסיעות חכם	המרחק הנוטר המשוער שבמהלכו eBike יסייע, בהתחשבות בשטח המקומי.

שדות מרחק

שם	תיאור
30s VAM	הממוצע של מהירות העלייה הממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
מהירות ירידה אנכית של 30 שניות	ממוצע תזוזה של 30 שניות בקצב הירידה.
עלייה לנק' המסלול הבאה	העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.
עלייה שנותרה	במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.
VAM ממוצע	מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.
מהירות ירידה אנכית ממוצעת	קצב הירידה הממוצע.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
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.
VAM בהקפה	מהירות עלייה ממוצעת בהקפה הנוכחית.
מהירות ירידה אנכית בהקפה	קצב הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.
VAM	מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.
מהירות ירידה אנכית	קצב הירידה לאורך זמן.

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
טעינת סוללה Di2	עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.
מצב הילוכים Di2	מצב ההילוכים הנוכחי של חיישן Di2.
הילוך 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.
הילוך אחורי	ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

שם	תיאור
עמודות תנועות לדקה	תרשים עמודות שמציג את הערך הנוכחי, הממוצע והמרבי של הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.
תרשים תנועות לדקה	תרשים קו שמציג את ערכי התנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
מצפן	ייצוג חזותי של הכיוון שאליו ההתקן פונה.
גרף גובה	תרשים קו שמציג את הגובה הנוכחי, העלייה הכוללת והירידה הכוללת בפעילות הנוכחית.
עמודות דופק	תרשים עמודות שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
תרשים דופק	תרשים קו שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
עמודת אזורי דופק	תרשים עמודות שמציג את תחום הדופק הנוכחי (1 עד 5).
מפה	ייצוג חזותי של המאפיינים הפיזיים סביב ההתקן והכיוון שבו הוא נע.
עמודות כוח	תרשים עמודות שמציג את ערך תפוקת ההספק הממוצעת במשך 3 שניות בפעילות הנוכחית.
תרשים כוח	תרשים שורות שמציג את ערך תפוקת ההספק הממוצעת ב-3 שניות בפעילות הנוכחית.
עמודות מהירות	תרשים עמודות שמציג את המהירות הנוכחית, הממוצעת והמרבית שלך בפעילות הנוכחית.
תרשים מהירות	תרשים קו שמציג את המהירות שלך בפעילות הנוכחית.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
% מהדופק המרבי	אחוז מהדופק המרבי.
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% דופק ממוצע	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% דופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעילות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם או להתקן תואם אחר שמוודד דופק בפרק כף היד.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% דופק מרבי ממוצע להקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

פנסים

שם	תיאור
סטטוס הסוללה	עוצמת הסוללה הנוותרת של אביזר פנס אופניים.
סטטוס זווית האור	מצב האור הקדמי.
מצב הפנסים	מצב התצורה של רשת התאורה.
פנסים מחוברים	מספר האורות המחוברים.

ביצועי אופני הרים

שם	תיאור
זרימה ב-60 שניות	ניקוד הזרימה הממוצע ב-60 שניות של תנועה.
רמת קושי ב-60 שניות	ניקוד רמת הקושי הממוצע ב-60 שניות של תנועה.
זרימה	מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.
רמת קושי	מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.
זרימה בהקפה	ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.
רמת קושי בהקפה	ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
עלייה שנוותרת	במהלך אימון או מסלול, העלייה שנוותרת כשאתה משתמש ביעד גובה.
עלייה לנק' המסלול הבאה	העלייה שנוותרת עד לנקודה הבאה במסלול.
מרחק מנק' מסלול	המרחק שנוותר עד לנקודה הבאה במסלול.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
מרחק לנקודה	המרחק שנוותר עד לנקודה הבאה.
מרחק ליעד	המרחק שנוותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנק' הבאה	המרחק הנוותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
ETA לנקודת היעד	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.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן ליעד	הזמן המשוער שנוותר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנוותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנקודה	הזמן שנוותר עד לנקודה הבאה.

שדות נוספים

שם	תיאור
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנוטרת.
קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.
עוצמת אות GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
טמפרטורה מינימלית ב-24 שעות	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה מקסימלית ב-24 שעות	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

שדות כוח

שם	תיאור
FTP%	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון 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.
ואט/ק"ג ל-3 שני	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-3 שניות של תנועה.
איזון 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.
ואט/ק"ג ל-10 שני	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-10 שניות של תנועה.
איזון 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.
ואט/ק"ג ל-30 שני	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-30 שניות של תנועה.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע ואט/ק"ג	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-Intensity Factor לפעילות הנוכחית.
קילוג'אול	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.
כוח מנורמל בהקפה	Normalized Power™ הממוצע להקפה הנוכחית.

שם	תיאור
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
כוח מנורמל הקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
ואט/ק"ג בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.
Max. Lap Power	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.
כוח מנורמל	ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.
חלקות הדיווש	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
כוח	אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 9) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
יעילות מומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
TSS	ה-Training Stress Score לפעילות הנוכחית.
ואט/ק"ג	תפוקת הכוח שנמדדת בוואטים לקילוגרם.

מכשיר אימון חכם

שם	תיאור
בקורות מכשיר האימון	במהלך אימון, הדמיית הכוח מכוח ההתנגדות המופעל על-ידי התקן אימון במקום סגור.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את טיימר הפעילות ורוכב על אופניים במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורוכב על אופניים במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.
זמן יתרון	יתרון הזמן שלך או של Virtual Partner.
זמן במקטע	משך זמן הריצה במקטע במהלך הפעילות הנוכחית.

אימונים

שם	תיאור
קלוריות שנותרו	במהלך אימון, הקלוריות שנותרו כשאתה משתמש ביעד קלוריות.
מרחק שנותר	במהלך אימון או מסלול, המרחק שנותר כשאתה משתמש ביעד מרחק.
משך	הזמן שנותר עבור השלב הנוכחי באימון.
דופק שנותר	במהלך אימון, ההפרש הנוכחי מעל או מתחת לדופק היעד.
יעד עיקרי	במהלך אימון, המטרה של השלב העיקרי באימון.
חזרות שנותרו	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
יעד משני	במהלך אימון, המטרה של השלב המשני באימון.
מרחק בשלב	במהלך אימון, המרחק של השלב הנוכחי.
משך	הזמן שחלף בשלב הנוכחי באימון.
זמן שנותר	במהלך אימון או מסלול, הזמן שנותר כשאתה משתמש ביעד זמן.
השוואה בין אימונים	תרשים המשווה את המאמץ הנוכחי ליעד האימון.
שלב באימון	במהלך אימון, השלב הנוכחי מתוך מספר השלבים הכולל.

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.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונלי (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
כושר 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
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	60%-50%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	70%-60%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	80%-70%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	90%-80%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	100%-90%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

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 מהמחשבוניס שזמינים באינטרנט.

