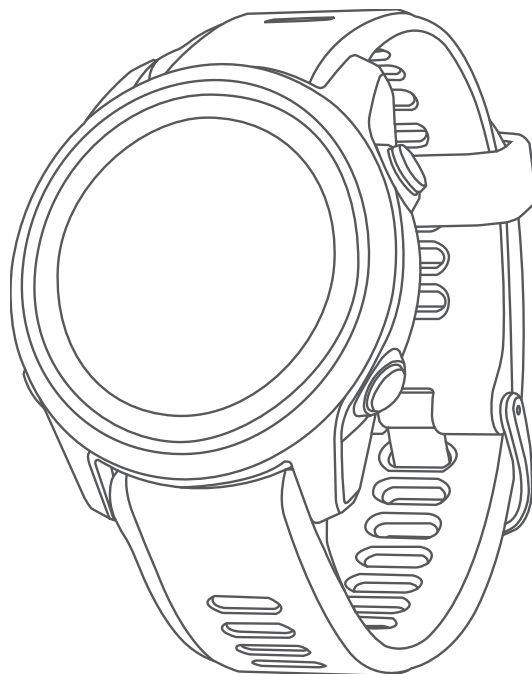


GARMIN®



FORERUNNER® 745

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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB®, Garmin, Garmin Virtual Partner™, Garmin Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, IQ™, ו-Garmin Ltd. הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc., Apple®, iPhone®, iTunes®, ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים 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. ניתוח דופק מתקדם על-ידי Firstbeat. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. הנמצא בשימוש במסגרת רישיון של Apple Inc. Shimano® הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. תוכנת Spotify® כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ הוא סימן מסחרי של Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, ו-Normalized Power™ הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Windows®. Windows NT® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארצות הברית ו/או במדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. בקר בכתובת www.thisisant.com/directory לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים.

M/N: A03989

תוכן עניינים

20	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת	1	מבוא
20	אימון של PacePro	2	סקירת ההתקן
20	יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך	3	מצב GPS וסמלי מצב
21	התחלת תוכנית PacePro	3	הגדרת השעון
21	עצירת תוכנית PacePro	4	פעילויות ויישומים
21	שיאים אישיים	5	יוצאים לריצה
22	הצגת שיאים אישיים	6	התחלת פעילות
22	שחזור שיא אישי	6	טיפים לתיעוד פעילויות
22	מחיקת שיא אישי	6	הפסקת פעילות
22	מחיקת כל השיאים האישיים	7	הערכת פעילות
22	מקטעים	7	הוספת פעילות
22	מקטעים של Strava™	7	יצירת פעילות מותאמת אישית
23	תזמון מקטע	7	פעילויות במקום סגור
23	הצגת פרטי מקטע	8	יוצאים לריצה וירטואלית
23	שימוש במטרונם	8	כיוול מרחק בהליכון
23	מצב תצוגה מורחבת	8	הקלטת פעילות אימון כוח
24	הגדרת פרופיל המשתמש שלך	9	הקלטת פעילות טיפוס במבנה
24	יעדי כושר		שימוש בהתקן ANT+® לאימון במקום
24	אודות אזורי דופק	10	סגור
25	הגדרת אזורי הכוח	10	פעילויות בחוץ
25	השהיית מצב האימונים	10	ענפי ספורט מרובים
25	חידוש מצב אימונים שהושהה	11	יציאה לריצה במסלול
26	מעקב אחר פעילויות	11	הקלטת פעילות ריצת Ultra
26	יעד אוטומטי	11	שחייה
26	שימוש בהתראת התנועה	14	סקי וספורט חורף
26	הפעלת התראת התנועה	14	הקלטת פעילות בולדרינג
26	מעקב שינה	15	הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות
26	שימוש במעקב שינה אוטומטי	15	אימון כושר
27	שימוש במצב 'נא לא להפריע'	15	אימונים
27	דקות פעילות אינטנסיבית		מעקב אחר אימון מ-Garmin
27	להרוויח דקות אינטנסיביות	15	Connect
27	אירועי Garmin Move IQ™		יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin
27	הגדרות מעקב אחר פעילות	16	Connect
27	כיבוי המעקב אחר הפעילות		שליחת אימון מותאם אישית להתקן
28	מעקב אחר שתייה	16	שלך
28	שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה	16	התחלת אימון
28	מעקב אחר המחזור החודשי	16	השלמת אימון יום מוצע
28	תכונות דופק	17	מעקב אחר אימון שחייה בבריכה
29	דופק בפרק כף היד	17	אודות יומן האימונים
29	הצגת הווידג'ט של הדופק	17	אימונים במרווחים
29	עצות לנתוני דופק לא סדיר	19	שימוש ב-Virtual Partner®
29	שידור נתוני דופק להתקני Garmin®	19	הגדרת יעד אימון
30	שידור נתוני דופק במהלך פעילות	19	ביטול יעד אימון
30	הגדרת התראת דופק חריג		
30	כיבוי של צמיד חיישן הדופק		

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח.....	50
50תכונות חכמות.....	
שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך.....	50
טיפים למשתמשי Garmin Connect	
קיימים.....	50
הפעלת התראות Bluetooth.....	50
תכונות עם חיבור Bluetooth.....	52
סנכרון נתונים ידני עם Garmin	
Connect.....	52
עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin	
Connect.....	52
איתור התקן נייד שאבד.....	52
ווידג'טים.....	53
הצגת הווידג'טים.....	54
התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי'.....	54
הצגת תפריט הפקדים.....	54
התאמה אישית של תפריט הפקדים.....	55
פתיחת פקדי המוזיקה.....	55
תכונות Connect IQ.....	55
הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב.....	55
תכונות עם חיבור Wi-Fi.....	55
התחברות לרשת Wi-Fi.....	56
56תכונות מעקב ובטיחות.....	
הוספת אנשי קשר לשעת חירום.....	56
בקשת סיוע.....	56
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות".....	57
התחל הפעלת GroupTrack.....	57
טיפים להפעלות GroupTrack.....	57
57מוזיקה.....	
התחברות לספק צד שלישי.....	57
Spotify@.....	58
הורדת תוכן שמע מתוך Spotify.....	58
הורדת תוכן שמע אישי.....	58
האזנה למוזיקה.....	58
פקדי האזנה למוזיקה.....	59
שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר.....	59
שינוי מצב השמע.....	59
חיבור אוזניות Bluetooth.....	60
60Garmin Pay.....	

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה.....	30
אבזור HRM-Pro.....	30
לבישת חיישן הדופק.....	31
אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות.....	31
HRM-Pro קצב ומרחק הריצה.....	31
קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים.....	32
שחייה בבריכה.....	32
טיפול בחיישן הדופק.....	32
עצות לנתוני דופק לא סדיר.....	33
אבזור HRM-Swim.....	33
התאמת את חיישן הדופק.....	33
לבישת חיישן הדופק.....	34
עצות לשימוש באבזור HRM-Swim.....	34
דינמיקת ריצה.....	34
אימון עם דינמיקת ריצה.....	35
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.....	36
עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה.....	37
מדידות ביצועים.....	37
כיבוי התראות הביצועים.....	38
זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים.....	38
סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים.....	38
אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....	39
מציג את גיל הכושר שלך.....	40
התאקלמות לביצועים בחום וגובה.....	40
הצגת זמני המרוץ הצפויים.....	40
מידע על Training Effect.....	41
מצב ביצועים.....	41
סף לקטאט.....	42
קבלת הערכת FTP.....	43
מצב האימונים.....	44
רמות מצב האימונים.....	45
עצות לקבלת מצב האימונים.....	45
עומס אימון.....	45
זמן התאוששות.....	46
אוקסימטר דופק.....	47
קבלת קריאות אוקסימטר דופק.....	47
הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק.....	48
הפעלת מצב התאקלמות של כל היום.....	48
עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר.....	48
הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק.....	48
Body Battery.....	48
הצגת הווידג'ט Body Battery.....	49
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים.....	49

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל	70
שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל	70
הדרכה עם מדי כוח	71
שימוש במעבירים אלקטרוניים	71
מודעות למצבים	71
שימוש בפקדי המצלמה של Varia	71
tempe	71
התאמה אישית של ההתקן	71
התאם אישית את רשימת הפעילויות	71
התאמה אישית של לולאת הווידג'טים	72
הגדרות של פעילויות ושל יישומים	72
התאמה אישית של מסכי הנתונים	73
הוספת מפה לפעילות	73
התראות	74
Auto Lap	75
הפעלת Auto Pause	76
הפעלת טיפוס אוטומטי	76
הפעלת הערכה עצמית	76
מהירות ומרחק בתלת-ממד	77
שימוש בגלילה אוטומטית	77
שינוי הגדרת GPS	77
הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה	78
הסרת פעילות או יישום	78
GroupTrack והגדרות	78
הגדרות פני השעון	78
התאמה אישית של פני השעון	78
הגדרות חיישנים	79
הגדרות מד גובה	79
הגדרות ברומטר	79
הגדרות מערכת	80
הגדרות זמן	80
שינוי הגדרות תאורה אחורית	80
התאמה אישית של מקשי הקיצור	81
שינוי יחידות המידה	81
שעונים	81
הגדרת שעון מעורר	81
מחיקת התראה	81
הפעלת טיימר ספירה לאחור	81
שימוש בשעון העצר	82
סנכרון השעה עם GPS	82
הגדרת שעה באופן ידני	82
השלט של VIRB	82
שליטה במצלמת פעולה של VIRB	83

הגדרת ארנק Garmin Pay	60
הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay	60
ניהול Garmin Pay כרטיסים	60
תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה	61
שינוי הקוד עבור Garmin Pay	61
היסטוריה	61
שימוש בהיסטוריה	62
היסטוריית ספורט משולב	62
הצגת משך הזמן בכל אזור דופק	62
הצגת סיכומי נתונים כוללים	62
שימוש במד-הרוחק	62
מחיקת היסטוריה	63
Garmin Connect	63
שימוש ב-Garmin Connect במחשב	64
שלך	64
ניהול נתונים	64
מחיקת קבצים	64
ניווט	64
מסלולים	64
שימוש במסלול בהתקן	64
יצירת מסלול ב-Garmin Connect	65
שמירת המיקום שלך	65
עריכת המיקומים השמורים שלך	66
מחיקת כל המיקומים השמורים	66
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות	66
ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות	66
השמורה האחרונה שלך	67
ניווט למיקום שמור	67
מפה	67
הצגת המפה	67
הזזת המפה ושינוי גודל המפה	68
הגדרות מפה	68
מד גובה וברומטר	68
הגדרות ניווט	68
התאמה אישית של תכונות המפה	68
הגדרת סמן כיוון	68
הגדרת התראות ניווט	69
חיישנים אלחוטיים	69
שיוך החיישנים האלחוטיים	69
התקן נעל	69
יציאה לריצה עם התקן נעל	69
כיול התקן הנעל	70

95נספח

95	שדות נתונים
101	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
101	דירוגי FTP
102	גודל גלגל והיקף
103	הגדרות סמלים

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך
פעילות 83

84.....פרטי ההתקן

84	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע
84	לתקינה ותאימות
84	טעינת ההתקן
84	עצות לטעינת ההתקן
85	ענידת השעון
85	טיפול בהתקן
86	ניקוי השעון
87	החלפת הרצועות
90	Forerunner מפרטים

90.....פתרון בעיות

90	עדכוני מוצרים
90	הגדרת Garmin Express
90	קבלת מידע נוסף
90	מעקב אחר פעילויות
	ספירת הצעדים היומית שלי אינה
91	מוצגת
	נראה שספירת הצעדים שלי אינה
91	מדויקת
	אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן
91	ולחשבון Garmin Connect
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
91	מדויקת
91	דקות האינטנסיביות מהבהבות
91	השגת אותות לוויין
92	שיפור קליטת לוויין GPS
92	הפעלה מחדש של ההתקן
92	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin
92	Connect
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin
92	Express
93	השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה
93	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
93	הטלפון אינו מתחבר להתקן
93	הארכת חיי הסוללה
93	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת
	כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן
94	ידני?
	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי
94	ביחד עם השעון?
	המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא
94	נשארות מחוברות

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.

סקירת ההתקן



בחר כדי להפעיל את ההתקן. בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים	① LIGHT
בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.	② START STOP
בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לתעד הקפה, מנוחה או מעבר במהלך פעילות.	③ BACK
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (מוזיקה, עמוד 57).	④ DOWN
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט. לחץ לחיצה ארוכה כדי לשנות באופן ידני את הספורט במהלך פעילות.	⑤ UP

מצב GPS וסמלי מצב

הסמלים וטבעת המצב של ה-GPS מוצגים באופן זמני מעל לכל מסך נתונים. לפעילויות בחוץ, טבעת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

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

הגדרת השעון

כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner, השלם את הפעולות הבאות.

- שייך את ההתקן Forerunner עם הטלפון החכם באמצעות היישום Garmin Connect™ (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 50).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 56).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 57).
- הגדר רשתות Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 56).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 60).

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 7). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 55).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בהתקן יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. עליך לטעון את ההתקן לפני תחילת הפעילות (טעינת ההתקן, עמוד 84).

ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

- 1 בחר **START**, ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 בחר **START**.
- 4 צא לריצה.



הערה: ב-Forerunner 745, לחץ לחיצה ממושכת על DOWN בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
 - בחר **שמור** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



הערה: לאפשרויות ריצה נוספות, ראה **הפסקת פעילות**, עמוד 6.

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). אם יש לך חיישן אלחוטי אופציונלי, תוכל לשייך אותו להתקן Forerunner (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69).

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 הערה: פעילויות המוגדרות כמועדפות, מופיעות ראשונות ברשימה (התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 71).
בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים.
- 5 המתן עד שסמל סימן הביקורת **GPS** ✓ יופיע.
ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 6 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
הערה: ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 84).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על **STOP**.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
 - כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמור** > ✓ > **סיום**.
- הערה: אם הערכה עצמית מופעלת, באפשרותך להזין את המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הפעלת הערכה עצמית, עמוד 76).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** > **TracBack**.
- הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** > **קו ישר**.
- הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה** > **כן**.
- הערה: לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

לפני שתוכל להעריך פעילות, עליך להפעיל הגדרה של הערכה עצמית בהתקן Forerunner (הפעלת הערכה עצמית, עמוד 76).
תוכל לתעד את התחושה שלך במהלך פעילות ריצה, רכיבה על אופניים או שחייה.

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמור** (הפסקת פעילות, עמוד 6).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשווער שלך.

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

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

הוספת פעילות

ההתקן שלך מגיע עם כמה פעילויות נפוצות שהוגדרו מראש ומיועדות למקומות סגורים או פתוחים. ניתן להוסיף את הפעילויות האלה לרשימת הפעילויות.

1 בחר **START**.

2 בחר **הוספה**.

3 בחר פעילות מתוך הרשימה.

4 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

5 בחר מיקום ברשימת הפעילויות.

6 לחץ על **START**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1 מפני השעון, בחר **START > הוספה**.

2 בחר אפשרות:

• בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.

• בחר **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.

3 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.

4 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.

שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.

5 בחר אפשרות:

• בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.

• בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.

6 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור.

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

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

יוצאים לריצה וירטואלית

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

- 1 בחר **START** < ריצה וירטואלית.
- 2 במחשב לוח, מחשב נייד או טלפון חכם פתח את יישום "Zwift" או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 4 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל ידנית בכל פעם שתשנה הליכונים.

- 1 התחל בפעילות על הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 6**), ורוץ למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון.
- 2 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמור**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** < כן.
- 4 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים כוח באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם לשעון שלך.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **מאמץ**.
- 3 בפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות של אימון כוח, עליך לבחור בפרק כף היד שעליה אתה עונד את השעון.
- 3 בחר אימון.
- 4 **הערה:** אם לא הורדת אימוני כוח לשעון שלך, תוכל לבחור **חופשי** < **START**, ולעבור אל שלב 6.
- 4 בחר **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
- 4 **עצה:** בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.
- 5 לחץ על **START** < **בצע אימון** < **START** כדי להפעיל את שעון העצר שהוגדר.
- 6 התחל בסדרה הראשונה.
- 6 ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- 4 **עצה:** ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 7 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה.
- 7 השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 8 במידת הצורך, ערוך את מספר החזרות.
- 4 **עצה:** באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.
- 9 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 10 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 11 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **STOP** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.
- 12 בחר **הפסקת אימון** < **שמור**.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בהתקן בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם ההתקן מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את ההתקן חוזרת לנקודת המוצא.
- **הערה:** ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **טיפוס במבנה**.

3 בחר **כן** כדי להקליט סטטיסטיקות מסלול.

4 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.

5 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

6 לחץ על **START**.

7 התחל בנתיב הראשון.

הערה: כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.

8 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.

טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.

הערה: במקרה הצורך אפשר ללחוץ על  כדי לסיים את המסלול.

9 בחר אפשרות:

- כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
- כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

10 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.

11 כשתסיים לנוח, לחץ על  והתחל את המסלול הבא.

12 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

13 לחץ על **STOP**.

14 בחר **שמור**.

שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן ANT+ תואם לאימון במקום סגור, עליך להרכיב את האופניים על התקן האימון ולשייך אותו להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69).

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

1 בחר **START** < אופני כושר.

2 בחר אפשרות:

- בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (מסלולים, עמוד 64).
 - בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (אימונים, עמוד 15).
 - בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

פעילויות בחוץ

התקן Forerunner מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 7).

ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת.

באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

אימון טריאתלון

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

1 בחר **START** < טריאתלון.

2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.

3 בחר  בהתחלה ובסוף של כל מעבר.

ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר עבור הגדרות פעילות הטריאתלון.

4 לאחר שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

1 מפני השעון, בחר **START** < הוספה < ספורט משולב.

2 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.

שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).

3 בחר שתי פעילויות או יותר.

4 בחר אפשרות:

• בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.

• בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.

5 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

עצות לאימון טריאתלון או שימוש בפעילויות ענפי ספורט מרובים

- בחר **START** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.
- בחר  כדי לעבור לפעילות הבאה.
- אם מעברים מופעלים, זמן המעבר מתועד בנפרד מזמני הפעילות.
- במידת הצורך, בחר  כדי להתחיל את הפעילות הבאה.
- בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).

יציאה לריצה במסלול

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

- 1 עמוד במסלול בחוץ.
 - 2 בחר **START** < ריצה במסלול.
 - 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
 - 4 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 10.
 - 5 לחץ ממושכות על .
 - 6 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 7 בחר **מספר מסלול**.
 - 8 בחר מספר מסלול.
 - 9 בחר **BACK** פעמיים כדי לחזור לטיימר הפעילות.
 - 10 בחר **START**.
 - 11 רץ מסביב למסלול.
- לאחר שתרוץ 3 הקפות, ההתקן מתעד את ממדי המסלול ומכייל את מרחק המסלול.
- 12 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** < שמור.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שמחווה מצב GPS יהפוך לירוק לפני התחלת מעקב אחר ריצה.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רץ לפחות 3 הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.
- עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רץ כל הקפה באותו מסלול.
- הערה: מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או 4 הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

הקלטת פעילות ריצת Ultra

לפני שתקליט פעילות ריצת Ultra, באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 40**).

- 1 בחר **START** < ריצת Ultra.
 - 2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 3 התחל בריצה.
 - 4 בחר  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה.
- הערה: באפשרותך להפעיל את מקש הקפה כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה, להפעיל את שעון העצר של המנוחה בלבד או להקליט הקפה בלבד (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 72**).
- 5 כשתסיים לנוח, בחר  כדי להמשיך בריצה.
 - 6 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** < שמור.

שחייה

הודעה

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

שחייה במים פתוחים

ניתן לתעד נתוני שחייה, לרבות מרחק, קצב שחייה וקצב תנועות. באפשרותך להוסיף מסכי נתונים לפעילות השחייה במים פתוחים המהווה ברירת מחדל (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73**).

- 1 בחר **START** < מים פתוחים.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בשחייה.
- 5 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 6 אחרי שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

שחייה בבריכה

- 1 בחר **START** < שחייה בריכה.
- 2 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 3 בחר **START**.
- 4 ההתקן מתעד נתוני שחייה רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 4 התחל את הפעילות.
- 4 ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 5 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 6 בעת מנוחה, בחר  כדי להשהות את שעון העצר של הפעילות.
- 7 בחר  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- 8 אחרי שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

דופק בזמן שחייה

הודעה

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

להתקן יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. ההתקן תואם לאביזרי HRM-Swim™, HRM-Pro™, ולאביזר HRM-Tri™. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

תיעוד מרחק

ההתקן Forerunner מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק (**הגדרת גודל הבריכה, עמוד 12**).

עצה: לקבלת תוצאות מדויקות, שחה את כל המרחק והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את הטיימר בזמן מנוחה.

עצה: כדי לעזור להתקן לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.

עצה: בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את הטיימר או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים, עמוד 14**).

הגדרת גודל הבריכה

- 1 מפני השעון, בחר **START** < שחייה בריכה.
- 2 החזק את .
- 3 בחר **Pool Swim Settings** < גודל בריכה.
- 4 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

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

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית [\(התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73\)](#).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 14)

טיפים לפעילויות שחייה

- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, ההתקן ישתמש בגודל הבריכה הזו. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור גודל בריכה.
- בחר  כדי לתעד מנוחה במהלך פעילות שחייה.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- בחר  כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

במסך המנוחה המוגדר כברירת מחדל מוצגים שני טיימרים של מנוחה. בנוסף, במסך מוצגים הזמן והמרחק של המרווח האחרון שהושלם.

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

- במהלך פעילות השחייה שלך, בחר  כדי להתחיל מנוחה.
- התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.
- במהלך מנוחה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).
- בחר , והמשך לשחות.
- חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

מנוחה אוטומטית

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ההתקן שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוו יותר מ-15 שניות, ההתקן ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, ההתקן יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות [\(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 72\)](#).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה.

אם אינך מעוניין להשתמש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', תוכל לבחור  כדי לסמן באופן ידני את ההתחלה והסיום של כל מרווח מנוחה.

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 בחר  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, בחר .

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

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

• כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, בחר .

• כדי להתחיל מרווח שחייה, בחר **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

סקי וספורט חורף

ניתן להוסיף פעילויות סקי וגלישת שלג לרשימת הפעילויות (**התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 71**). ניתן להתאים אישית את מסכי הנתונים של כל פעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73**).

הצגת גלישות הסקי שלך

ההתקן מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 לחץ לחיצה ארוכה על .

3 בחר **הצג סבבים**.

4 בחר **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

הקלטת פעילות בולדרינג

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **טפ' בולדרינג**.

3 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.

4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

5 לחץ על **START** כדי להפעיל את טיימר המסלול.

6 התחל בנתיב הראשון.

7 לחץ על  כדי לסיים את הנתיב.

8 בחר אפשרות:

• כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.

• כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.

• כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

9 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את המסלול הבא.

10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על **STOP** כדי לעצור את טיימר המסלול.

12 בחר **שמור**.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

ניתן להגדיר את השעון כך שישמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות המחוברות שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הודעת שמע, השעון או הטלפון משתיק את השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר **התראות שמע**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר **התראת הקפה**.
- הערה:** כברירת מחדל, הודעת השמע **התראת הקפה** מופעלת.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר **התראת כוח**.
- כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את שעון העצר, כולל התכונה Auto Pause®, בחר **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע הנחיות עבור כל שלב באימון, בחר **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות שמע, בחר **התראות פעילות**.
- כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר **צלילי שמע**.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר **שפה**.

אימון כושר

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 63).

1 בחר אפשרות:

• פתח את היישום Garmin Connect.

• עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר **אימון > אימונים**.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או **שלח להתקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, עליך להיות בעל חשבון *Garmin Connect* (עמוד 63).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר אימון > 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 אימון זה להתקן שלך (שליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך, עמוד 16).

שליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך

ניתן לשלוח אימון מותאם אישית שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect להתקן שלך (יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect, עמוד 16).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימון > אימונים.
- 3 בחר באימון מהרשימה.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

כדי שתוכל להתחיל אימון, עליך להוריד אימון מחשבון Garmin Connect.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 החזק את .
 - 4 בחר אימון > אימונים.
 - 5 בחר אימון.
- הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 6 בחר הצג כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
 - 7 בחר בצע אימון.
 - 8 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד ונתוני האימון העדכניים.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שההתקן שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי (מצב האימונים, עמוד 44).

- 1 מפני השעון, בחר את **START**.
 - 2 בחר ריצה או אופניים.
- האימון היומי המוצע יופיע.
- 3 בחר את **START** ובחר אפשרות:
- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
 - כדי לבטל את האימון, בחר **ביטול**.
 - כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון, בחר **שלבים**.
 - כדי לעדכן את הגדרת יעד האימון, בחר **סוג יעד**.
 - כדי לכבות התראות אימון עתידיות, בחר **השבתת המלצות**.
- האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו ב Garmin Connect חשבון שלך.

- 1 מפני השעון, בחר את **START**.
- 2 בחר **ריצה** או **אופניים**.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **אימון** < **אימונים** < **הצעת היום**.
- 5 בחר את **START** כדי להשבית או להפעיל הנחיות.

מעקב אחר אימון שחייה בבריכה

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון השחייה. יצירה ושליחת אימון של שחייה בבריכה דומה ל**אימונים**, עמוד 15 ולמעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 15.

- 1 מפני השעון, בחר **START** < **שחייה בריכה** < **אפשר'** < **אימון**.
- 2 בחר אפשרות:

 - בחר **אימונים** כדי לבצע אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.
 - בחר **יומן אימונים** כדי לבצע או להציג את האימונים שנקבעו.

- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

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

- 1 מפני השעון, בחר **START** < **שחייה בריכה** < **אפשר'** < **מהירות שחייה קריטית** < **בצע בדיקה של מהר' שחייה קריטית**.
- 2 בחר **DOWN** כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון.
- 3 בחר **אישור** < **START**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת תוצאות מהירות השחייה הקריטית

תוכל לערוך או להזין באופן ידני זמן חדש עבור ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS).

- 1 מפני השעון, בחר **START** < **שחייה בריכה** < **אפשר'** < **מהירות שחייה קריטית** < **מהירות שחייה קריטית**.
- 2 הזן את הדקות.
- 3 הזן את השניות.

אודות יומן האימונים

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

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון **Garmin Connect** (Garmin Connect), עמוד 63. תצטרך גם לשייך את התקן Forerunner לטלפון חכם תואם.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**.
- 2 בחר **אימון** < **תוכניות אימונים**.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

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 לאימונים על המסלול וכאשר אתה רץ למרחק ידוע.

יצירת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר אימון < מרווחים < עריכה < מרווח < סוג.
- 5 בחר מרחק, זמן או ללא הגבלה.
- עצה: באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות ללא הגבלה.
- 6 בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר .
- 7 בחר **BACK**.
- 8 בחר מנוחה < סוג.
- 9 בחר מרחק, זמן או ללא הגבלה.
- 10 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר .
- 11 בחר **BACK**.
- 12 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < מופעל.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < מופעל.

התחלת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר אימון < מרווחים < בצע אימון.
- 5 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, בחר  כדי להתחיל את המרווח הראשון.
- 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור  כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר  כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

שימוש ב-Virtual Partner

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים > הוסף חדש > Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 6**).
- 8 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.



הגדרת יעד אימון

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

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר **אימון > הגדר יעד**.
- 5 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 וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- 6 מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר. בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.

ביטול יעד אימון

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **בטל יעד > כן**.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר **אימון > התחרה בפעילות**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
 - בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.

מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 7 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, בחר **START > שמור**.

אימון של PacePro

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה. תוכל ליצור תוכנית של PacePro באמצעות היישום Garmin Connect. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

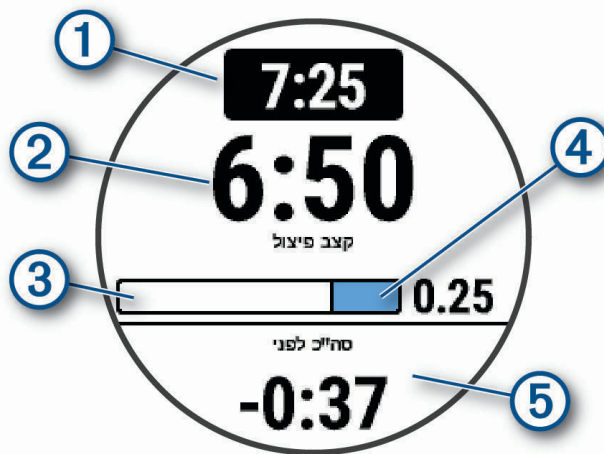
יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (*שימוש במסלול בהתקן, עמוד 64*).

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 החזק את .
- 4 בחר **ניווט > מסלולים**.
- 5 בחר מסלול.
- 6 בחר **PacePro > צור חדש**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
 - בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.
- ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.
- עצה:** תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
- 8 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.
- 9 במידת הצורך, בחר **כן** כדי להפעיל את הניווט במסלול.
- 10 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

התחלת תוכנית PacePro

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 החזק את .
- 4 בחר אימון > תוכניות PacePro.
- 5 בחר תוכנית.
- 6 עצה: ניתן לבחור באפשרות **DOWN** < הצג פיצולים כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
- 7 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.
- 8 במידת הצורך, בחר **כן** כדי להפעיל את הניווט במסלול.
- 9 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



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

עצירת תוכנית PacePro

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר **עצור את PacePro** < כן.
- ההתקן עוצר את התוכנית של PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר. **הערה:** ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר היסטוריה > שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר הצג שיא.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר היסטוריה > שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר הקודם > כן.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר היסטוריה > שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא למחיקה.
- 5 בחר נקה שיא > כן.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר היסטוריה > שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר נקה את כל השיאים > כן.

נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מקטעים

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

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

מקטעים של Strava™

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

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

תזמון מקטע

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

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

1 בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.

4 התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

1 בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר **אימון < מקטעים**.

5 בחר מקטע.

6 בחר אפשרות:

- בחר **זמני מרוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

שימוש במטרונים

תכונת המטרונים משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מטרונים < מצב < מופעל**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **פעיל' לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
 - בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעילות.
 - בחר **צלילים** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונים.
- 7 במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להאזין לתכונת המטרונים לפני הריצה.
- 8 צא לריצה (**יוצאים לריצה, עמוד 5**).
- המטרונים מופעל באופן אוטומטי.
- 9 במהלך הריצה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונים.
- 10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לשנות את הגדרות המטרונים.

מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים מהתקן Forerunner שלך בהתקן Edge® תואם במהלך רכיבה או טריאתלון. עיין במדריך למשתמש של Edge לקבלת מידע נוסף.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המגדר, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, אזור הכוח ומהירות השחייה הקריטית (CSS). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את 

2 בחר פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

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 ([חשובי אזור דופק, עמוד 25](#)) 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.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ והחזק את 

2 בחר פרופיל משתמש > דופק.

3 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 38](#)).

4 בחר דופק בסף לקטאט והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך ([סף לקטאט, עמוד 42](#)). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 38](#)).

5 בחר דופק במנוחה > הגדר בהתאמה אישית, והזן את הדופק שלך במנוחה.

ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.

6 בחר אזורים > מבוסס על.

7 בחר אפשרות:

- בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.

- בחר % מדופק מרבי. % מדופק 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.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

9 בחר דופק לפי ספורט, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).

10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק

- הגדרות ברירת המחדל מאפשרות להתקן לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.
- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 24](#)).
 - רוצ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
 - נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
 - הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

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

הגדרת אזורי הכוח

הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **פרופיל משתמש** < **אזורי כוח** < **מבוסס על**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
 - בחר **FTP %** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.
- 4 בחר **FTP** והזן את ערך ה-FTP שלך.
- 5 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 6 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

השהיית מצב האימונים

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

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על , ובחר **אפשר' < השהיית מצב אימון**.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר **סטטיסטיקת ביצועים** < **מצב אימון** < **השהיית מצב אימון**.
- עצה:** עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

חידוש מצב אימונים 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 39](#)).

בחר אפשרות:

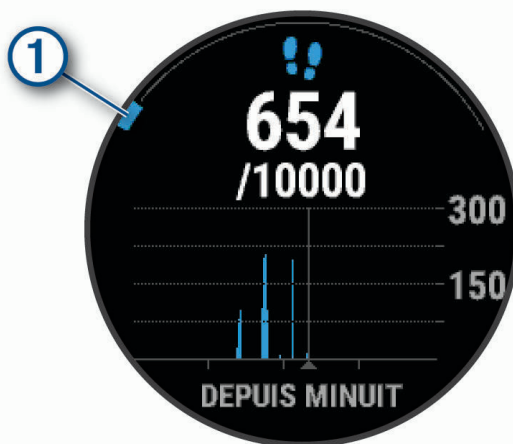
- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על , ובחר **אפשר' < חידוש מצב אימון**.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר **סטטיסטיקת ביצועים** < **מצב אימון** < **חידוש מצב אימון**.
- עצה:** עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות. מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 80**). צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

הפעלת התראת התנועה

- 1 לחץ והחזק את 
- 2 בחר מעקב פעילות > התראת תנועה > מופעל.

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. **הערה:** מנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 27**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את ההתקן במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב שלך לאתר Garmin Connect (**סכרן נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 52**). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. אתה יכול לצפות במידע שינה מהלילה הקודם בהתקן Forerunner (**וידג'טים, עמוד 53**).

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות במהלך שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (**הגדרות מערכת**, עמוד 80).

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.

2 בחר נא לא להפריע.

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Forerunner מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

אירועי Garmin Move IQ™

התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון אימון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל למשך 10 דקות לפחות. ניתן להציג את סוג האירוע ואת משך האירוע בציר הזמן של Garmin Connect, אך מידע זה לא יוצג ברשימת הפעילויות, בתמונות המצב או בהזנה החדשותית. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על , ובחר **מעקב פעילות**.

מצב: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 80).

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

מצב אוקסימטר דופק: מגדיר את ההתקן כך שיתעד קריאות אוקסימטר דופק בזמן חוסר פעילות במהלך היום או באופן רציף בזמן השינה.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר **מעקב פעילות** < **מצב** < **כבוי**.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: תוכל להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוריד את הווידג'ט למעקב אחר נוזלים.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הנוזלים.

2 בחר **START**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **+** עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך.

• בחר מכל כדי להגדיל את צריכת הנוזלים לפי נפח המכל.

עצה: תוכל להתאים אישית את הגדרות הנוזלים שלך, כגון יחידות מידה ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

• מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים

• תסמינים גופניים ורגשיים

• תחזיות וסת ופוריות

• מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

תכונות דופק

התקן Forerunner כולל צמיד חיישן דופק, והוא תואם לחיישני הדופק הצמודים לחזה. ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-חזה.

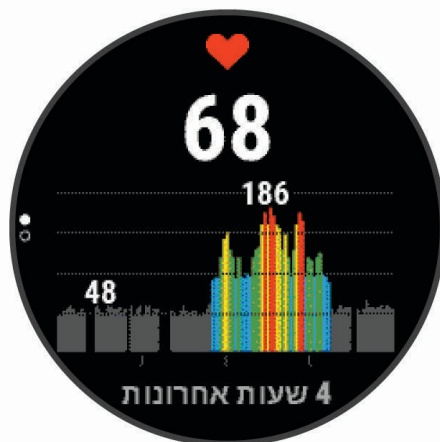
אלה הן חלק מהתכונות שקשורות לדופק שזמינות בלולאת הווידג'טים ברירת המחדל.

הדופק הנוכחי שלך בפעילות לשנייה (bpm). בווידג'ט גם מוצג גרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות, בו מודגש הדופק הגבוה ביותר והנמוך ביותר.	
רמת המתח הנוכחית שלך. ההתקן מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.	
רמת מד האנרגיה Body Battery™ הנוכחית שלך. ההתקן מחשב את רמת האנרגיה הנוכחית שלך בהתבסס על נתוני שינה, מתח ופעילות. מספר גבוה מציין רמת אנרגיה גבוהה.	
רוויית החמצן הנוכחית בדם. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח.	
הערה: חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב ההתקן.	

דופק בפרק כף היד

הצגת הווידג'ט של הדופק

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 72**).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעילות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.



- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן Forerunner ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

- 1 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **אפשרויות דופק > שדר דופק**.
- 3 לחץ על **START**.
- 4 ההתקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך ומופיע .
- 4 שייך את התקן Forerunner להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- עצה:** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך לחץ על **STOP** במסך שידור הדופק.

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את התקן Forerunner שלך לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על 

2 בחר אפשרויות דופק > שדר במהלך פעילות.

3 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 6).

התקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

הערה: אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.

4 שייך את התקן Forerunner להתקן Garmin ANT+ תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (הפסקת פעילות, עמוד 6).

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על 

2 בחר אפשרויות דופק > התראת דופק חריג.

3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בצמיד חיישן הדופק באופן אוטומטי אלא אם כן משייכים להתקן חיישן דופק של ANT+.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד. ניתן לבצע קריאה ידנית מוידג'ט אוקסימטר הדופק.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על 

2 בחר אפשרויות דופק > מצב > כבוי.

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזרי הדופק HRM-Pro, HRM-Swim ו-HRM-Tri מתעדים נתוני דופק ומאחסנים אותם בזמן השחייה. כדי להציג את נתוני הדופק שלך להוסיף שדות של נתוני דופק (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73).

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

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

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

אביזר HRM-Pro

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה (חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 30).

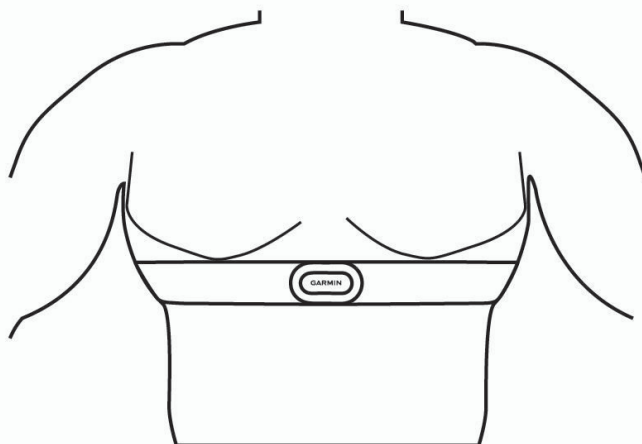
לבישת חיישן הדופק

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית. במידת הצורך, תוכל לרכוש מאריך רצועה בכתובת buy.garmin.com.

1 הרטב את האלקטרודות ① הנמצאות בגב חיישן הדופק כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



2 הרכב את חיישן הדופק כשהסמל Garmin ממוקם כך שצידו הימני פונה כלפי מעלה.



החיבור בין הלולאה ② לוו ③ צריך להיות ממוקם בצד ימין שלך.

3 כרוך את חיישן הדופק סביב החזה וחבר את וו הרצועה ללולאה.

הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות

ניתן להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Forerunner המשוך, וחיישן הדופק מתעד את נתוני הדופק שלך גם אם אתה מתרחק מההתקן שלך. לדוגמה, ניתן לתעד נתוני דופק במהלך פעילויות כושר או ספורט קבוצתי כאשר לא ניתן לענוד שעונים. חיישן הדופק שולח באופן אוטומטי את נתוני הדופק המאוחסנים להתקן Forerunner התואם שלך בעת שמירת הפעילות. יש להפעיל את חיישן הדופק ובטווח של (3 מ') מההתקן בעת העברת נתונים.

HRM-Pro קצב ומרחק הריצה

HRM-Pro האביזר מהסדרה מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Forerunner תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. HRM-Pro האביזר מהסדרה מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Forerunner התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 32).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה HRM-Pro המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 8).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון (עדכוני מוצרים, עמוד 90).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרת HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיוול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל מסוג ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיוול ידני (**כיוול מרחק בהליכון**, עמוד 8).
- אם נראה שהכיוול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק > איפוס נתוני כיוול**.
הערה: תוכל לנסות לכבות את **כיוול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיוול מרחק בהליכון**, עמוד 8).

קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים

אם שמרת פעילות מתוזמנת לפני שהעלית נתוני דופק מאוחסנים, תוכל להוריד את הנתונים מהאביזר HRM-Pro. **הערה:** האביזר HRM-Pro מאחסן עד ל-18 שעות של היסטוריית פעילות. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

- 1 לבש את חיישן הדופק
- 2 מהתקן Garmin, בחר את תפריט ההיסטוריה.
- 3 בחר את הפעילות המתוזמנת ששמרת בזמן שענדת את חיישן הדופק
- 4 בחר הורד HR.

שחייה בבריכה

הודעה

שטוף ביד את חיישן הדופק לאחר חשיפה לכלור ולכימיקלים אחרים הנמצאים בבריכה. חשיפה ממושכת לחומרים אלה עלולה לגרום נזק לחיישן הדופק.

האביזר HRM-Pro נועד בראש ובראשונה לשחייה במים פתוחים, אולם ניתן להשתמש בו מעת לעת לשחייה בבריכה. יש להרכיב את חיישן הדופק מתחת לבגד ים או לחולצת הטריאתלון במהלך שחייה בבריכה. אחרת, הוא עלול להחליק במורד החזה בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.

טיפול בחיישן הדופק

הודעה

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגוע לצמיתות בחיישן הדופק ולפגוע ביכולתו לדווח על נתונים מדויקים.

שימוש בכמות גדולה מדי של חומר ניקוי בעת שטיפת חיישן הדופק עלול לפגוע בו.

- שטוף את חיישן הדופק לאחר כל שימוש.
- כבס את חיישן הדופק בכביסה ידנית לאחר כל שבעה שימושים או שחייה אחת בבריכה, באמצעות מים חמימים בטמפרטורה מקסימלית של עד 40°C (104°F), וכמות קטנה של חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- שטוף היטב את הרצועה לאחר הכביסה הידנית של חיישן הדופק כדי להסיר שאריות של חומר הניקוי שעלולות לגרום לגירוי בעור.
- אין להכניס את חיישן הדופק למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- תלה את חיישן הדופק או הנח אותו על משטח לייבוש.

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 32](#)).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
- בדים סינתטיים המשתפשפים 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, חישנים אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

אביזר HRM-Swim

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה ([חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 30](#)).

התאמת את חיישן הדופק

- לפי השחייה הראשונה, הקדש זמן להתאמת חיישן הדופק. הוא צריך להיות הדוק מספיק כדי להישאר במקומו בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.
- בחר מאריך רצועה וחבר אותו לקצה האלסטי של חיישן הדופק.
 - חיישן הדופק מגיע עם שלושה מארכי רצועה כדי שיתאים למידות חזה שונות.
 - **עצה:** מאריך הרצועה הבינוני יתאים למרבית המידות של החולצות (מ-Medium ועד Extra-Large).
 - לבש את חיישן הדופק אחורנית כדי לכוון בקלות את המחווה של מאריך הרצועה.
 - לבש את חיישן הדופק חזיתית כדי לכוון בקלות את המחווה של מאריך הרצועה.

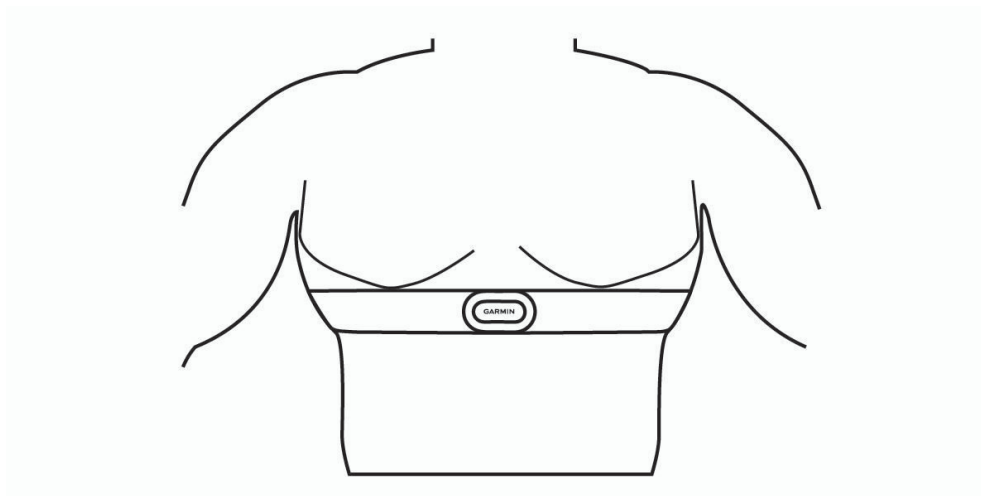
לבישת חיישן הדופק

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה.

- 1 בחר במאריך רצועה לקבלת ההתאמה הטובה ביותר.
 - 2 הרכב את חיישן הדופק כשהסמל Garmin ממוקם כך שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- החיבור בין הוּוֹ ① והלולאה ② צריך להיות ממוקם בצד ימין שלך.



- 3 כרוך את חיישן הדופק סביב החזה וחבר את וו הרצועה ללולאה.



הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

- 4 הדק את חיישן הדופק כדי שיהיה צמוד לחזה אך לא מגביל. ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל, יאחסן וישלח נתונים.

עצות לשימוש באביזר HRM-Swim

- כוונן את רמת ההידוק של חיישן הדופק ומאריך הרצועה אם חיישן הדופק מחליק במורד החזה בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.
- במהלך המרווחים עמוד זקוף כדי שחיישן הדופק יהיה מחוץ למים ותוכל לראות את נתוני הדופק שלך.

דינמיקת ריצה

כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי סגנון הריצה שלך, ניתן להשתמש בהתקן Forerunner תואם המשויך לאביזר HRM-Pro או לאביזר אחר של דינמיקת ריצה.

אביזר דינמיקת הריצה כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 53.2 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

אימון עם דינמיקת ריצה

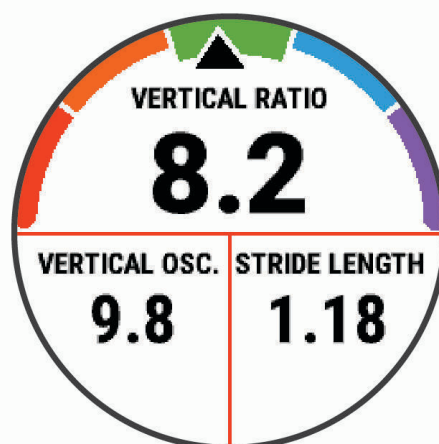
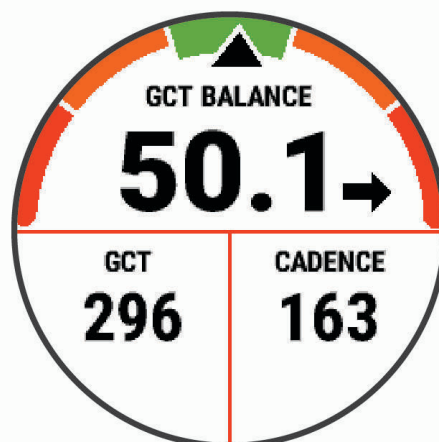
לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך לענוד את האביזר HRM-Pro, HRM-Run™, או HRM-Tri או את Running Dynamics Pod, ושייך אותו להתקן (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69).

1 בחר **START**, ובחר פעילות ריצה.

2 בחר **START**.

3 צא לריצה.

4 גלול למסכי דינמיקת הריצה כדי להציג את המדדים שלך.



5 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על **UP** כדי לערוך את האופן בו נתוני דינמיקת ריצה מוצגים.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת www.garmin.com/performance-data/running למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
 סגול	<95	<183 צעדים לדקה	>218 מילישניות
 כחול	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
 ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
 כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
 אדום	>5	<153 צעדים לדקה	<308 מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 51.3% עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 48-52, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	>L 52.2%	50.8%-52.2% R	50.7% R -50.7% L	50.8%-52.2% L	<R 52.2%

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבים, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם הצבעים או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור התנועה האנכית והיחס האנכי ישתנו מעט, בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (האביזרים HRM-Pro, HRM-Run, או HRM-Tri) באזור המותניים (האביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
 סגול	95<	>6.4 ס"מ	>6.8 ס"מ	>6.1%	>6.5%
 כחול	70-95	6.4-8.1 ס"מ	6.8-8.1 ס"מ	6.1%-7.4%	6.5%-8.3%
 ירוק	30-69	8.2-9.7 ס"מ	9.0-10.9 ס"מ	8.6%-7.5%	8.4%-10.0%
 כתום	5-29	9.8-11.5 ס"מ	11.0-13.0 ס"מ	10.1%-8.7%	10.1%-11.9%
 אדום	5>	<11.5 ס"מ	<13.0 ס"מ	<10.1%	<11.9%

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

- אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
 - ודא שיש לך אביזר של דינמיקת ריצה, כמו האביזר HRM-Pro.
 - אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים  בחלקה הקדמי של היחידה.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה להתקן Forerunner בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM-Pro, שייך אותו אל ההתקן Forerunner באמצעות הטכנולוגיה ANT+, במקום הטכנולוגיה Bluetooth.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

מדדות ביצועים

מדדות 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. מדדות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

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

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך. **VO2 מרבי:** ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא.

זמני מרוץ צפויים: ההתקן משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן המתח של השתנות הדופק (HRV) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב 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.

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.

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. ההתקן מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב.

כיבוי התראות הביצועים

לאחר השלמת הפעילות יופיעו כמה התראות ביצועים. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי. ניתן להשבית את תכונת מצב הביצועים כדי להימנע מחלק מההתראות האלו.



- 1 לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר מדדים פיזיולוגיים > מצב ביצועים.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי וסף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר ההתקן משווה למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

הערה: ההתקן מזהה דופק מרבי רק כאשר הדופק שלך גבוה מהערך שהוגדר בפרופיל המשתמש.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר מדדים פיזיולוגיים > זיהוי אוטומטי.
- 3 בחר אפשרות.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin להתקן Forerunner שלך באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות התקן Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בהתקן Forerunner שלך.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר מדדים פיזיולוגיים > TrueUp.

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם שלך, פעילות ומדידות ביצועים אחרונות מההתקנים האחרים של Garmin יופיעו בהתקן Forerunner שלך.

אודות ערכי V02 מרבי משוערים

ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-V02 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של V02 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של V02 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-V02 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-V02 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן (**מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 40**).



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני V02 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-V02 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (**דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי, עמוד 101**) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת V02 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69**).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 24**) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 24**). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי שלך (**כיבוי רישום V02 מרבי, עמוד 40**).

- 1 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
 - 2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.
 - 3 סחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין מדדי הביצועים.
- עצה:** תוכל לבחור ב-START כדי להציג מידע נוסף.

בדיקת הערכת V02 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח עם התקן Forerunner שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 24) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 24). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
 - 2 לאחר הרכיבה, בחר שמור.
 - 3 סחר UP או DOWN כדי לגלול בין מדדי הביצועים.
- עצה: תוכל לבחור באפשרות START כדי להציג מידע נוסף.

כיבוי רישום V02 מרבי

באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי שלך (אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 39).

- 1 החזק את .
- 2 בחר פעילויות ויישומים.
- 3 בחר ריצה בשביל או ריצת Ultra.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר רישום V02 מרבי. < כבוי.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר. 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 Garmin Index™ המכשיר שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 24).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר סטטיסטיקה גופנית < גיל כושר.

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-V02 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Forerunner שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי V02 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בווידג'ט של מצב האימונים. הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון החכם המחובר.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 24) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 24).

ההתקן משתמש בערך המשוער של V02 מרבי (אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 39) ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לספק זמן מרוץ מיועד. ההתקן מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

עצה: אם יש לך יותר מהתקן Garmin אחד, תוכל להפעיל את התכונה Physio TrueUp™ שתאפשר להתקן שלך לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקנים אחרים (סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 38).

- 1 מפני השעון, בחר UP או DOWN כדי להציג את הווידג'ט של הביצועים.
- 2 בחר START כדי לגלול במדידות הביצועים.

זמני המרוץ הצפויים שלך למרחקים של 5,000, 10,000, חצי מרתון ומרתון.

הערה: לעתים נדמה כי הזמנים הצפויים הראשונים אינם מדויקים. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה 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 פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (מיקוד עומס אימונים, עמוד 46). 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 גורמים לשיפור בערך Training Effect 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 0.9	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-1.0 עד 1.9	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-2.0 עד 2.9	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-3.0 עד 3.9	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-4.0 ל-4.9	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
5.0	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.

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החרیגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין -20 לבין +20. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 39).

הצגת מצב הביצועים

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

- 1 הוסף את מצב ביצועים למסך נתונים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73).
- 2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 3 לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
- 3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. בריצה, זו הרמה המשוערת של המאמץ או הקצב. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ. אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 24).

ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל לבצע בדיקת מודרכת כלשהי, עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 69).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את סף הלקטאט שלך במהלך ריצות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק.

עצה: כדי לקבל ערך מדויק של דופק מרבי ואומדן VO2 מרבי, להתקן דרושות כמה ריצות עם חיישן דופק הצמוד לחזה. אם אתה מתקשה לקבל אומדן של סף לקטאט, נסה להנמיך באופן ידני את ערך הדופק המרבי שלך.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

השלמת הבדיקה דורשת GPS.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון > **בדיקה לפי סף לקטאט**.

5 הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שתתחיל את האימון, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הדופק הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

אם זהו האומדן הראשון של סף הלקטאט, ההתקן יבקש ממך לעדכן את אזורי הדופק בהתאם לדופק סף הלקטאט. עבור כל אומדן נוסף של סף הלקטאט, ההתקן מבקש ממך לאשר או לדחות את האומדן.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (שייך החישנים האלחוטיים, עמוד 69), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 40).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את ה-FTP שלך במהלך רכיבות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק וכוו.

1 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.

2 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

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

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	לא מאומן

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 101).

הערה: כאשר התראת ביצועים מתריעה בפניך על FTP חדש, באפשרותך לבחור אישור כדי לשמור את ה-FTP החדש או ביטול כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

ביצוע בדיקת FTP

לפני שתוכל לבצע בדיקה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (שייך החישנים האלחוטיים, עמוד 69), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 40).

הערה: בדיקת ה-FTP היא אימון מאתגר שהשלמתו אורכת כ-30 דקות. בחר מסלול שימושי ושטוח בעיקרו שמאפשר לך לרכוב במאמץ שהולך ומתגבר באופן קבוע, בדומה לאופני מירוץ.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות רכיבה.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון < בדיקה לפי FTP.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, השלם את ההרפיה, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

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

7 בחר אפשרות:

- בחר **אישור** כדי לשמור את ה-FTP החדש.
- בחר **ביטול** כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך 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. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data/running.



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 (במיליטרים) 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.

רמות מצב האימונים

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

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. 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.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות 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.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לכך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

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 נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל שתי מדידות לפחות של VO2 מרבי לשבוע. הערכת ה-VO2 המרבי שלך מתעדכנת לאחר רכיבות או ריצות בחוץ עם עצימות שבמהלכן הדופק שלך מגיע ל-70% מהדופק המקסימלי שלך במשך כמה דקות. פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 40**).

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

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעמיים בשבוע עם מד כוח 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 ההתקן, או הפעל את התכונה Physio TrueUp המאפשרת להתקן שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 38**).

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

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

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך 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.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin בידח 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 מחדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 24) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 24).

1 צא לריצה.

2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

הערה: מפני השעון, ניתן לבחור UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט מצב האימונים, ולבחור START כדי לגלול בין המדדים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

דופק התאוששות

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

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

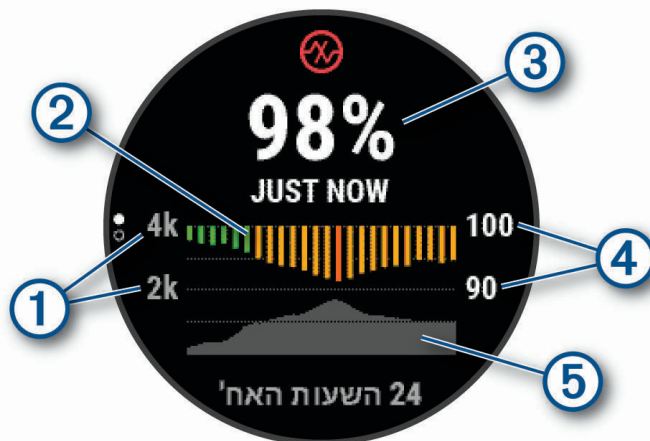
אוקסימטר דופק

ההתקן Forerunner 745 כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לגבהים גבוהים עבור ספורט אלפיני ומשלחת.

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק' (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 47). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (הפעלת מצב התאקלמות של כל היום, עמוד 48). כשאתה נשאר ללא תנועה, המכשיר מנתח את רוויית החמצן ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בהתקן, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.



①	סולם הגובה.
②	גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.
③	קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.
④	סולם האחוזים של רוויית החמצן.
⑤	גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'. הווידג'ט מציג את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק', ההתקן חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.

2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי ווידג'ט ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.

3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

4 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד באופן רציף את ריכוז החמצן בדם בזמן שאתה ישן.

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.

- 1 מוידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר אפשרו' < מצב אוקסימטר דופק > במהלך שינה.

הפעלת מצב התאקלמות של כל היום

- 1 מוידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר אפשרו' < מצב אוקסימטר דופק > כל היום.

ההתקן מנתח אוטומטית את ריכוז החמצן שלך במשך היום, כאשר אינך בתנועה.

הערה: הפעלת מצב התאקלמות של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

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

- אל תזוז בזמן שההתקן קורא את ריכוז החמצן בדם שלך.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את ריכוז החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיז, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת החיפוש האופטי הנמצא בגב ההתקן.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק

לפני שתוכל לבצע בדיקת מתח של השתנות הדופק (HRV), עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה מדגם Garmin ולשייך אותו להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69).

דירוג מתח HRV הוא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Forerunner מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. אימון, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיים משפיעים כולם על הביצועים שלך. דירוג המתח נע בין 1 ל-100. 1 הוא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 הוא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח לפני האימון, ובערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום. ניתן להציג תוצאות קודמות בחשבון Garmin Connect.

- 1 בחר **START > DOWN** < מתח **HRV > START**.
- 2 בצע את ההוראות שעל המסך.

Body Battery

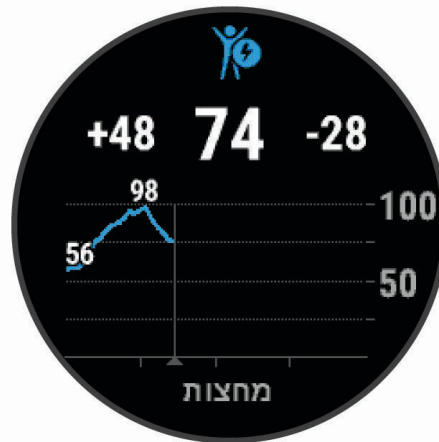
ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 49).

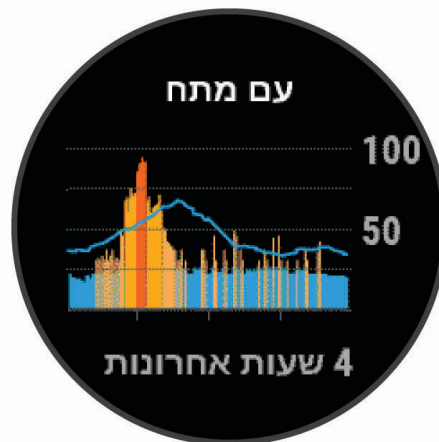
הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

- 1 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 72).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמת ה-Battery מחצות.



- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמות המתח שלך.
פסים אנכיים כחולים מציגים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציגים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציגים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.



טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

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

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 72).

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.

2 בחר **START**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **DOWN** כדי להציג פרטים נוספים.

עצה: פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

• בחר **DOWN > START** כדי להתחיל פעילות ההרגעה.

תכונות חכמות

שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן Forerunner, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון החכם.

1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.

2 קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.

3 בחר **LIGHT** כדי להפעיל את ההתקן.

בפעם הראשונה שבה ההתקן מופעל, הוא נמצא במצב שיוך.

עצה: באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **UP**, ולבחור **טלפון > שייך את הטלפון** כדי להזין באופן ידני מצב שיוך.

4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:

• אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.

• אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect מתוך התפריט  או **•••** בחר **התקני Garmin > הוסף התקן**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

טיפים למשתמשי Garmin Connect קיימים

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **•••**.

2 בחר **התקני Garmin > הוסף התקן**.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Forerunner להתקן נייד תואם (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 50).

1 לחץ והחזק את .

2 בחר **טלפון > התראות חכמות > מצב > מופעל**.

3 בחר **בזמן פעילות**.

4 בחר העדפת הודעות.

5 בחר העדפת צלילים.

6 בחר **לא בזמן פעילות**.

7 בחר העדפת הודעות.

8 בחר העדפת צלילים.

9 בחר **פרטיות**.

10 בחר העדפת פרטיות.

11 בחר **זמן קצוב**.

12 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.

13 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר **DOWN** לאפשרויות נוספות.
- 5 בחר **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן Forerunner.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android™, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות > התראות**.

שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות

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

הערה: אם יש ברשותך התקן Forerunner 745, באפשרותך להפעיל הוראות שמע בהתקן דרך האוזניות המחוברות, בלי להשתמש בטלפון חכם מחובר (**הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות, עמוד 15**).

הערה: כברירת מחדל, הודעת השמע התראת הקפה מופעלת.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

- 2 בחר **התקני Garmin**.

- 3 בחר את ההתקן שלך.

- 4 בחר **אפשרויות פעילות > התראות שמע**.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

ניתן להשבית את חיבורי הטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

- 2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן Forerunner שלך.

קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן Forerunner כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבות כברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על .

- 2 בחר **טלפון > התראות**.

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Forerunner יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect ברגע שאתה מסיים להקליט את הפעילות. **הוראות שמע:** מאפשר ליישום Garmin Connect להשמיע הודעות מצב, כגון פיצולי מיילים ונתונים אחרים בטלפון החכם במהלך ריצה או פעילות אחרת.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

Connect IQ: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן Forerunner ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את השעון שלי: מאתר את התקן Forerunner שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

GroupTrack: מאפשר לך להצטרף לקבוצה באמצעות LiveTrack, כדי שאחרים יוכלו להציג את מיקומך ישירות על-גבי המסך בזמן אמת.

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

הורדות PacePro: מאפשר יצירה והורדה של אסטרטגיות PacePro ביישום Garmin Connect ושליחתן להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

התראות טלפון: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן Forerunner שלך.

תכונות בטיחות ומעקב: בעזרת אפשרות זו ניתן לשלוח הודעות והתראות לחברים ולבני משפחה. בנוסף, ניתן לבקש סיוע מאנשי קשר לשעת חירום שהוגדרו ביישום Garmin Connect. לקבלת מידע נוסף, עבור אל [\(תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 56\)](#).

אינטראקציות ברשתות החברתיות: מאפשר לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת עליך בעת העלאת פעילות ליישום Garmin Connect.

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

עדכוני מזג אוויר: שולח תנאי מזג אוויר והתראות בזמן אמת להתקן שלך.

הורדת אימונים ומסלולים: מאפשר לחפש אימונים ומסלולים ביישום Garmin Connect ולשלוח אותם להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם [\(שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 50\)](#).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect [\(סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 52\)](#).

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

איתור התקן נייד שאבד.

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, ששוך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth האלחוטית ונמצא כעת בטווח.

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **חפש את הטלפון שלי**.

ההתקן Forerunner מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן Forerunner. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3 בחר **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני ([התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 72](#)).

ABC: הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

Body Battery: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

קומות שטיפסת: מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

נזילים: מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פקדי inReach®: מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה אחרונה.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

סבב אחרון: הצגת סיכום קצר של הריצה האחרונה שתועדה.

מעקב אחר המחזור החדשי: הצגת המחזור הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

ביצועים: הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

בקורת מצלמת RCT: מאפשר לך לצלם תמונה באופן ידני, להקליט סרטון וידאו ולהתאים אישית הגדרות ([שימוש בפקדי המצלמה של Varia, עמוד 71](#)).

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

שינה: מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותורשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

זריחה ושקיעה: הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.

מצב האימונים: הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך.

פקדי VIRB: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשויך להתקן Forerunner.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת הווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים שנטענו מראש, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם.

- מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN**.
- ההתקן גולל בלולאת הווידג'טים ומציג נתוני סיכום של כל וידג'ט. ווידג'ט הביצועים דורש כמה פעילויות עם דופק וריצות בחוץ עם GPS.
- לחץ על **START** כדי לסקור את פרטי הווידג'ט.
- **עצה:** תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג מסכים נוספים עבור הווידג'ט.

הצגת הווידג'ט של מזג האוויר

למזג האוויר דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של מזג האוויר.
- 2 בחר **START** כדי להציג את נתוני מזג האוויר.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי שעה ולפי יום.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: תוכל להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוריד את הווידג'ט למעקב אחר נוזלים.

התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי'

באפשרותך להתאים אישית את רשימת המדדים שמוצגים בוידג'ט היום שלי.

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט **היום שלי**.
- 2 לחץ ממושכות על .
- 3 בחר **אפשרויות היום שלי**.
- 4 בחר את מתגי שינוי המצב כדי להציג או להסתיר כל מדד.

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלת המצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן. באפשרותך גם לפתוח את ארנק Garmin Pay.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.



- 2** לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 54).

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר פקדים.
- 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
- בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

פתיחת פקדי המוזיקה

לפקדי המוזיקה דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר .
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להשתמש בפקדי המוזיקה.

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, ווידג'טים ויישומים להתקן.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

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.

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

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.

תכונות עם חיבור Wi-Fi

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

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

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.

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

התחברות לרשת Wi-Fi

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

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **Wi-Fi** > **הרשתות שלי** > **הוסף רשת**.
ההתקן מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
- 3 בחר רשת.
- 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.
ההתקן מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. ההתקן מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Forerunner חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת 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 השעון Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **בטיחות ומעקב** > **תכונות בטיחות** > **אנשי קשר לשעת חירום** > **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 56). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.
מופיע מסך הספירה לאחור.
- 3 **עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר בטיחות > זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ.

כאשר התקן Forerunner שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, היישום Garmin Connect יכול לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה לאחר 30 שניות. כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור ב**ביטול** לפני שהספירה לאחר מסיימת.

התחל הפעלת GroupTrack

כדי שתוכל להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך חשבון Garmin Connect, טלפון חכם תואם ויישום Garmin Connect. הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם התקני Forerunner. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

1 צא החוצה והפעל את התקן ה-Forerunner.

2 שייך את הטלפון החכם שלך עם ההתקן Forerunner (**שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 50**).

3 בהתקן Forerunner, לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר ב**טיחות > GroupTrack > הצג במפה** כדי להפעיל הצגת חיבורים על מסך המפה.

4 ביישום Garmin Connect, בתפריט ההגדרות, בחר ב**טיחות ומעקב > LiveTrack > :** > הגדרות > GroupTrack.

5 בחר כל החיבורים.

6 בחר הפעלת LiveTrack.

7 בהתקן Forerunner, התחל פעילות.

8 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.

- שייך את התקן Forerunner לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

- ביישום Garmin Connect, דרך תפריט ההגדרות, בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הקשרים להפעלת GroupTrack שלך.

- ודא שכל הקשרים שלך משוייכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל בהפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.

- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).

- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (**הוספת מפה לפעילות, עמוד 73**).

מוזיקה

ניתן להוריד תוכן שמע להתקן, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. היישום Garmin Connect והיישום Garmin Express מאפשר לך להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי או מהמחשב שלך.

באפשרותך להשתמש בפקדי מוזיקה כדי לשלוט במוזיקה המושמעת בטלפון החכם שלך או כדי להשמיע מוזיקה השמורה בהתקן שלך. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בהתקן שלך, עליך לחבר אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר את הספק להתקן שלך.

כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה צד שלישי כבר מותקנות בהתקן שלך לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ.

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 בחר **IQ**.

הערה: אם ברצונך להגדיר ספק נוסף, לחץ ממושכות על , ובחר **ספקי מוזיקה > הוסף ספק**.

3 בחר בשם הספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

Spotify הוא שירות מוסיקה דיגיטלי שמספק לך גישה למיליוני שירים.

עצה: שילוב של Spotify מחייב התקנה של היישום Spotify בטלפון הנייד שלך. התקן דיגיטלי נייד תואם ומנוי מתקדם נדרשים, כאשר הם זמינים. עבור לכתובת www.garmin.com.

מוצר זה משלב תוכנה של Spotify הכפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. צור לעצמך רשימת השמעה לכל מסע עם Spotify. השמע שירים ואמנים שאתה אוהב, או תן ל-Spotify לבדור אותך.

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 56).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2  החזק את
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה > Spotify**.
 - 4 בחר **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.
- רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

הורדת תוכן שמע אישי

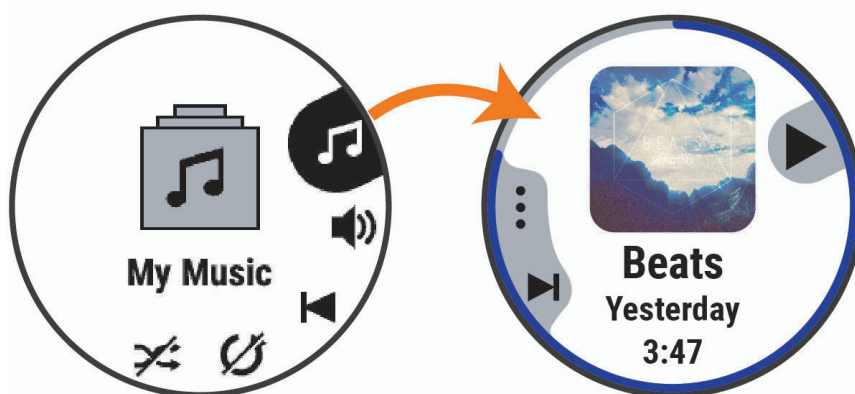
לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בהתקן Forerunner 745 מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/musicfiles.

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
 - 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.
- עצה:** עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאתר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
 - 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
 - 5 במידת הצורך, ברשימה Forerunner 745, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 חבר את האוזניות שלך עם טכנולוגיית Bluetooth (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 60).
- 3 לחץ והחזק את 
- 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי** (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 58).
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר **שליטה מהטלפן**.
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה להורדה.
- 5 בחר  כדי לפתוח את פקדי השמעת המוזיקה.



בחר כדי לנהל תוכן מספקי צד שלישי מסוימים.	🎵
בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.	⋮
בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.	🔊
בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.	◀
בחר כדי לשנות את מצב החזרה.	🔄
בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.	🔀

שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בהתקן Forerunner 745 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** (מטה) מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 3 בחר ספקי מוזיקה < שליטה מהטלפ'.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב ההשמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר מוזיקה < שמע.
- 3 בחר אפשרות.

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן Forerunner 745, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.

2 הפעל מצב שיוך באוזניות.

3 החזק את .

4 בחר מוזיקה > אוזניות > הוסף חדש.

5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

Garmin Pay

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

הגדרת ארנק Garmin Pay

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר Garmin Pay > תחילת העבודה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר Garmin Pay >  > הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר Garmin Pay.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן Forerunner.
- די למחוק כרטיס, בחר .

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

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

1 לחץ והחזק את **LIGHT**.

2 בחר את **ארנק**.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר ב- **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

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

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

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

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן Forerunner, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

1 מדף התקן Forerunner ביישום Garmin Connect, בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן Forerunner שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

היסטוריה

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

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

להתקן יש וידג'ט היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (וידג'טים, עמוד 53).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה < פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 לחץ על START.

5 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר כל הסטטיס'.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 41).
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר דופק (הצגת משך הזמן בכל אזור דופק, עמוד 62).
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר הקפות.
- כדי לבחור בריצת סקי או סנובורד ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר סבבים.
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר סטים.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר מפה.
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר תרשים גובה.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר מחק.

היסטוריית ספורט משולב

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

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה < פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 בחר דופק.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה < סה"כ.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה < סה"כ < מד מרחק.

3 בחר UP או DOWN כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

מחיקת היסטוריה

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה < אפשרו'.

3 בחר אפשרות:

- בחר מחק כל הפעילויות כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר איפוס סה"כים כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

Garmin Connect

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

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

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן 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 להתקן. תוכל להוסיף מוזיקה להתקן שלך (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 58). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה להתקן ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן 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.

ניהול נתונים

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

מחיקת קבצים

הדעה

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. עליך להשתמש ביישום Garmin Express כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בהתקן כדי להציג את הנתיב במפה, לשמור מיקומים ולחפש את הדרך הביתה.

מסלולים

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

שימוש במסלול בהתקן

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 החזק את .
- 4 בחר ניווט > מסלולים.
- 5 בחר מסלול.
- 6 בחר **צא למסלול**.
- 7 מופיע מידע אודות הניווט.
- 7 בחר **START** כדי להתחיל לנווט.

יצירת מסלול ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect, עליך להיות בעל חשבון (Garmin Connect), עמוד 63.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימון > מסלולים > צור מסלול.
- 3 בחר סוג מסלול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בחר בוצע.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (שולח מסלול להתקן, עמוד 65).

שולח מסלול להתקן

ניתן לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect להתקן שלך (יצירת מסלול ב-Garmin Connect, עמוד 65).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימון > מסלולים.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר  > שלח להתקן.
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת פרטי מסלול

באפשרותך להציג את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 החזק את .
- 4 בחר ניווט > מסלולים.
- 5 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
 - כדי ליצור רצועת קצב מותאם אשית, בחר **PacePro**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחק**.

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
 - 2 בחר **שמירת מיקום**.
- הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.
- 5 בחר מיקום שמור.
- 6 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

מחיקת כל המיקומים השמורים

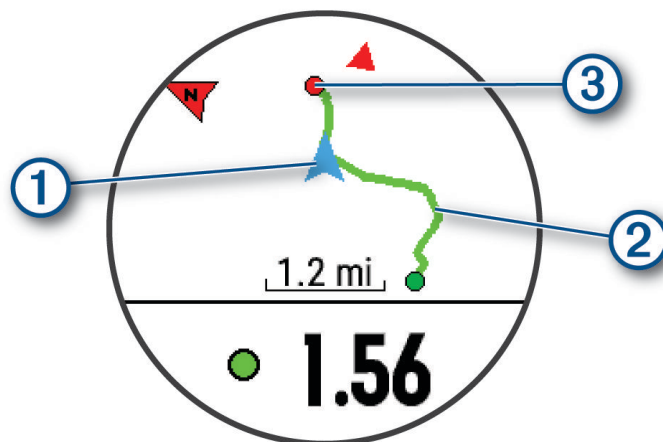
ניתן למחוק את כל המיקומים השמורים בו-זמנית.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט > מיקומים שמורים > מחק הכל**.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.
- 2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.



המיקום הנוכחי שלך ①, המסלול שעליך להתקדם בו ② והיעד שלך ③ מופיעים על-גבי המפה.

ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 בחר **START**.
- 2 החזק את .
- 3 בחר **ניווט > פעילויות**.
- 4 בחר את הפעילות האחרונה שנשמרה.
- 5 בחר **חזור להתחלה**.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.
- 7 בחר **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).
החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.
- 5 בחר מיקום ובחר **התקדם אל**.
- 6 התחל לנוע קדימה.
חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.
- עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.
- 7 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

מפה

מייצג את המיקום שלך במפה. שמות וסמלים של מיקומים מופיעים על-גבי המפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנויב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

- ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 68)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה**, עמוד 68)

הצגת המפה

- 1 התחל פעילות בחוץ.
 - 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל מסך המפה.
 - 3 החזק את .
 - 4 בחר **לצדדים/זום**.
- עצה: באפשרותך לבחור START כדי להחליף בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל.

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.
- 2 לחץ והחזק את  לחץ והחזק את  לחץ והחזק את  לחץ והחזק את 
- 3 בחר לצדדים/זום.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה ושינוי גודל, בחר **START**.
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **UP** ו-**DOWN**.
 - כדי לצאת, בחר **BACK**.

הגדרות מפה

- ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.
- לחץ ממושכות על  ובחר **מפה**.
- כיוון:** הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.
- מיקומי משתמש:** הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.
- זום אוטומטי:** לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

מד גובה וברומטר

ההתקן מכיל מד גובה וברומטר פנימיים. ההתקן אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד גובה, עמוד 79**). ניתן ללחוץ על **START** מהווידג'טים של מד הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד הגובה או הברומטר.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של תכונות המפה

- 1 לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על 
- 2 בחר **ניווט < מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מפה** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר **מדריך** כדי להפעיל או לכבות את מסך המדריך שמציג את כיוון או מסלול המצפן שיש לעקוב אחריו בזמן הניווט.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרת סמן כיוון

באפשרותך להגדיר מחוון כיוון כך שיוצג בדפי הנתונים שלך במהלך הניווט. המחוון מצביע על כיוון היעד שלך.

- 1 לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על  לחץ ממושכות על 
- 2 בחר **ניווט < סמן כיוון**.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר ניווט > התראות.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
- כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
- כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סט' ממש'**.
- כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.

4 במידת הצורך, בחר **מצב** כדי להפעיל את ההתראה.

5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר .

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק (**לבישת חיישן הדופק, עמוד 34, לבישת חיישן הדופק, עמוד 31**).

חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.

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

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

3 לחץ והחזק את .

4 בחר **חיישנים ואביזרים > הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

• בחר **חפש בכל החיישנים**.

• בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק).

לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

יציאה לריצה עם התקן נעל

כדי שתוכל לצאת לריצה, עליך לשייך את התקן הנעל להתקן Forerunner שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69**).

כשאתה רץ במקום סגור, תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחב ומספר התנועות לדקה. תוכל גם להיעזר בהתקן נעל כאשר אתה רץ בחוץ כדי לתעד את נתוני התנועות לדקה ביחד עם הקצב והמרחק המתועדים ב-GPS.

1 התקן את התקן הנעל לפי ההנחיות המצורפות לאביזר.

2 בחר פעילות ריצה.

3 צא לריצה.

כיוול התקן הנעל

התקן הנעל מכייל את עצמו. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות בחוץ עם GPS.

שיפור הכיוול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 69). התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
 - 2 התחל פעילות ריצה.
 - 3 רוץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
 - 4 עצור את הפעילות ושמור אותה.
- בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיוול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

כיוול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכייל את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 69). מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **חיישנים ואביזרים**.
- 3 בחר את התקן הנעל.
- 4 בחר **פקטור כיוול < הגדר ערך**.
- 5 התאם את פקטור הכיוול:
 - הגדל את פקטור הכיוול אם המרחק קטן מדי.
 - הקטן את פקטור הכיוול אם המרחק גדול מדי.

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 69).

ניתן להגדיר את ההתקן שלך לחישוב מהירות ומרחק באמצעות הנתונים של התקן הנעל, במקום נתוני GPS.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **חיישנים ואביזרים**.
- 3 בחר את התקן הנעל.
- 4 בחר **מהירות או מרחק**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **בפנים** כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
 - בחר **תמיד** כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל ההתקן שלך.

- שייך את החיישן להתקן ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 69).
- הגדר את גודל הגלגל ([גודל גלגל והיקף](#), עמוד 102).
- צא לרכיבה ([התחלת פעילות](#), עמוד 6).

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל buy.garmin.com לרשימה של חיישני ANT+ התואמים להתקן 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 25).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (הגדרת התראה, עמוד 75).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73).

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano® Di2, עליך לשייך אותם להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73). ההתקן Forerunner מציג ערכי כוונן נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונן.

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת Forerunner כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 52).

שימוש בפקדי המצלמה של Varia

הודעה

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

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69).

1 הוסף את המבט המהיר על מצלמת RCT לשון שלך (זיכרון, עמוד 53).

2 מחלונית המבט המהיר אל מצלמת RCT, בחר אפשרות:

- בחר  כדי לצלם תמונה.
- בחר  כדי לשמור קליפ.

tempe

ההתקן שלך תואם לחיישן הטמפרטורה tempe. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יספק מדידת טמפרטורה מדויקת. עליך לשייך את חיישן tempe להתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה. עיין בהוראות של חיישן tempe לקבלת מידע נוסף (www.garmin.com/manuals/tempe).

התאמה אישית של ההתקן

התאם אישית את רשימת הפעילויות

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר פעילות כדי להתאים אישית את ההגדרות, הגדר את הפעילות כמועדפת, שנה את סדר ההופעה ועוד.
 - בחר הוספה כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

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

1 החזק את 

2 בחר וווידג'טים.

3 בחר וווידג'ט.

4 בחר אפשרות:

• בחר **UP** או **DOWN** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

• בחר  כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

5 בחר הוספה.

6 בחר וווידג'ט.

הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות.

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

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות שלך באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע (**מהירות ומרחק בתלת-ממד, עמוד 77**).

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

הוסף פעילות: מאפשר התאמה אישית של פעילות ספורט משולבת.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

טיפוס אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה (**הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 76**).

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap (**עמוד 75**).

Auto Pause: ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause, עמוד 76**).

מנוחה אוטומטית: מאפשר להתקן לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה (**מנוחה אוטומטית, עמוד 13**).

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 77**).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

ClimbPro: להצגת מסכי תכנון וניטור טיפוס בזמן הניווט.

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור עבור מרווחי שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73**).

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

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS, עמוד 77**).

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג עבור דירוג קושי המסלול עבור פעילויות של טיפוס על סלעים.

מספר מסלול: מאפשר לך לבחור מספר מסלול לריצת מסלול.

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה או מנוחה במהלך הפעילות.

נעל מקשים: לנעילת המפתחות במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (**שימוש במטרונום, עמוד 23**).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה (**הגדרת גודל הבריכה, עמוד 12**).

כוח ממוצע: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני כוח שמתרחשים כשאינך מדוש.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת אפשרויות הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה, עמוד 78).

רישום V02 מרבי: מפעיל הקלטות V02 מרבי בריצה בשביל וריצת Ultra (כיבוי רישום V02 מרבי, עמוד 40).

שינוי שם: להגדרת שם הפעילות.

חזרה: להפעלת האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו עבור פעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

שחזר ברירות מחדל: לאיפוס הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מאפשר מעקב אחר סטטיסטיקות מסלול עבור פעילויות טיפוס במבנה.

התראות מקטע: הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים.

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הפעלת הערכה עצמית, עמוד 76).

זיהוי תנועה: ההגדרה הזו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

שינוי ספורט אוט' של שחייה וריצה: מאפשר לך לבצע מעבר אוטומטי בין החלק של השחייה לחלק של הריצה בפעילות ספורט מגוונת של שחייה וריצה.

מעברים: להפעלת מעברים עבור פעילויות ספורט מגוונות.

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

סרטוני אימון: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 החזק את

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

• בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.

• בחר **שדות נתונים** כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.

• בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.

• בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

8 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש > מפה**.

התראות

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

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך ששיציג לך התראה ברגע שאתה מגיע לגובה מסוים.

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

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 24 חשובי אזור דופק , עמוד 25.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזרת	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזרת	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה



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

Auto Lap

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).



- 1 לחץ ממושכות על
 - 2 בחר **פעילויות ויישומים**.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **Auto Lap**.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר **Auto Lap** כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.
 - בחר **מרחק אוטומטי** כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.
- בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 80**).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראת הקפה.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר **פעילויות ויישומים**.
- 3 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **Auto Lap < התראת הקפה**.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.
- 7 בחר **תצוגה מקדימה** (אופציונלי).

הפעלת Auto Pause

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

1 לחץ ממושכות על 

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

הפעלת טיפוס אוטומטי

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

1 לחץ ממושכות על 

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **טיפוס אוטומטי < מצב**.

6 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.

7 בחר אפשרות:

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

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות (**הערכת פעילות, עמוד 7**). תוכל לבחון את מידע ההערכה שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על 

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **הערכה עצמית**.

6 בחר אפשרות:

- כדי לבצע הערכה רק לאחר אימונים בעלי מבנה או מרווחים בחר **אימונים בלבד**.
- כדי לבצע הערכה לאחר כל פעילות, בחר **תמיד**.

מהירות ומרחק בתלת-ממד

באפשרותך להגדיר מהירות ומרחק בתלת-ממד כדי לחשב את המהירות או המרחק שלך באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית שלך על הקרקע. באפשרותך להשתמש באפשרות במהלך פעילויות כגון גלישה, טיפוס, ניווט, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהיית פועל.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר גלילה אוטומטית.
- 6 בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר GPS.
 - 6 בחר אפשרות:
- בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת לוויין ה-GPS המוגדרת.
 - בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **UltraTrac** כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (**UltraTrac**, עמוד 77).
- הערה: השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (**GPS ומערכות לוויין אחרות**, עמוד 77).

GPS ומערכות לוויין אחרות

שימוש ב-GPS ובמערכת לוויין נוספת יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

ההתקן שלך יכול להשתמש במערכות ניווט לווייניות גלובליות (GNSS) אלה.

GPS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי ארצות הברית.

GLONASS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי רוסיה.

GALILEO: מערך לוויינים שנבנה על-ידי סוכנות החלל האירופית.

UltraTrac

התכונה UltraTrac היא הגדרת GPS שרושמת נקודות מעקב ונתוני חיישן בתדירות נמוכה יותר. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האכזות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעיתים קרובות.

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על  בחר פעילויות ויישומים, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר זמן קצוב לחיסכון בחשמל כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

הסרת פעילות או יישום

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להסיר פעילות מרשימת המועדפים, בחר הסר מהמועדפים.
- כדי למחוק את הפעילות מרשימת היישומים, בחר הסרה מהרשימה.

GroupTrack הגדרות

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר בטיחות < GroupTrack.

הצג במפה: האפשרות מאפשרת לך להציג חיבורים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

סוגי פעילויות: האפשרות מאפשרת לך לבחור את סוגי הפעילות שיופיעו במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ (תכונות Connect IQ, [עמוד 55](#)). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר פרצוף שעון.

3 בחר UP או DOWN כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני שעון.

4 בחר הוסף חדש כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.

5 בחר START < החל כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.

6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר START < התאם אישית.

7 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר חוגה.
- כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר מחוגים.
- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר פריסה.
- כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר שניות.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר נתונים.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר צבע הדגשה.
- כדי לשנות את צבע הרקע, בחר צבע רקע.
- כדי לשמור את השינויים, בחר סיום.

הגדרות חיישנים

הגדרות מד גובה

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **חיישנים ואביזרים** > **מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה מפעיל מעקב GPS.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיוול מד הגובה הברומטרי

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

1 לחץ והחזק את .

2 בחר **חיישנים ואביזרים** > **מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- לכיוול אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי** ובחר אפשרות.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול** > **כן**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול** > **השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ ממושכות על , ובחר **חיישנים ואביזרים** > **ברומטר**.

כיוול: מאפשר לך לכייל ידנית את חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים בוידג'ט ברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

מצב שעון: להגדרת החיישן המשמש במצב שעון. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. באפשרותך להשתמש באפשרות מד גובה כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

לחץ: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

כיוול הברומטר

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר **חיישנים ואביזרים** > **ברומטר** > **כיוול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון, בחר **כן**.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות מערכת

החזק את  ובחר באפשרות מערכת.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונן הגדרות זמן (**הגדרות זמן, עמוד 80**).

תאורה אחורית: כוונן הגדרות תאורה אחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 80**).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות במהלך שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת לך להקצות קיצורים למקשי ההתקן (**התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 81**).

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן (**שינוי יחידות המידה, עמוד 81**).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 92**).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express. השתמש באפשרות עדכון אוטומטי כדי לאפשר להתקן להוריד את עדכון התוכנה האחרון Wi-Fi כשיש חיבור מזין.

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על  ובחר מערכת < שעה.

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של ההתקן. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל.

סנכרון עם GPS: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני עם ה-GPS בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 82**).

שינוי הגדרות תאורה אחורית

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר מערכת < תאורה אחורית.

3 בחר בזמן פעילות או לא בזמן פעילות.

4 בחר אפשרות:

- בחר **מקשים והתראות** כדי להפעיל את התאורה האחורית עבור לחיצות על מקשים והתראות.
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.
- בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של התאורה האחורית.

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של מקשים מסוימים ושילובי מקשים.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר מערכת > הגדר מקשים.
- 3 בחר במקש או בשילוב של מקשים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה המוצגות בהתקן.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר מערכת > יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה להשמעת צליל יחיד או להשמעה חוזרת באופן סדיר.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעון מעורר > הוסף שעון מעורר.
- 3 בחר שעה והזן את שעת ההתראה.
- 4 בחר חזרה, ובחר את זמני ההשמעה החוזרת של ההתראה (אופציונלי).
- 5 בחר צלילים ולאחר מכן בחר סוג התראה (אופציונלי).
- 6 בחר תאורה אחורית > מופעל כדי להפעיל את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה.
- 7 בחר תוית, ובחר תיאור עבור ההתראה (אופציונלי).

מחיקת התראה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעון מעורר.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר מחק.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 בחר טיימרים.
- 3 הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 4 הזן את השעה.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- בחר את :  < שמור טיימר כדי לשמור את טיימר הספירה לאחור.
- בחר את :  < הפעל מחדש > מופעל כדי להפעיל מחדש באופן אוטומטי את הטיימר לאחר שתוקפו פג.
- בחר את :  < צלילים, ובחר את סוג ההתראה.
- 5 בחר את .

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 בחר **שעון עצר**.
- הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 4 בחר  כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של ההקפה ①.



- הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 5 בחר **START** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר .
- 7 שמור את הזמן שתועד כפעילות בהיסטוריה שלך (אופציונלי).

סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין, ההתקן מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **מערכת > שעה > סנכרן עם GPS**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 91).

הגדרת שעה באופן ידני

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **מערכת > שעה > הגדר שעה > ידני**.
- 3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

השלט של VIRB

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69*).
- 3 הווידיג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידיג'טים.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידיג'ט של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
- מונה הווידיאו מופיע במסך Forerunner.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **STOP**.
- כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
- כדי לשנות את הגדרות הווידיאו והתמונות, בחר .

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 69*).
- 3 כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- 4 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **≡**.
- 6 בחר **VIRB מרחוק**.
- 7 בחר אפשרות:

- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **מצב הקלטה > התחל/עצור טיימר**.
- הערה: הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **מצב הקלטה > ידני**.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
- מונה הווידיאו מופיע במסך Forerunner.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

פרטי ההתקן

הצגת פרטי התקן

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

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר מערכת > אודות.

הצגת פרטי תוויית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התוויית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התוויית 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 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר מערכת > אודות.

טעינת ההתקן

⚠ אזהרה

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 85).

- 1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



- 2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.
- 3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עצות לטעינת ההתקן

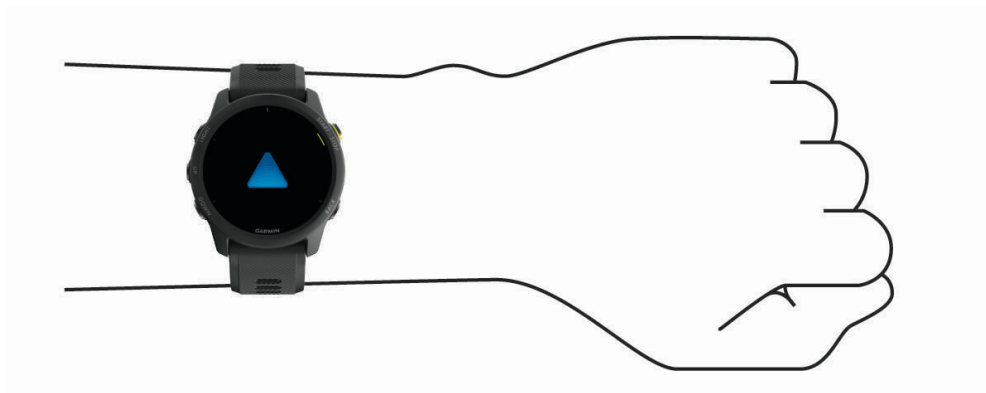
- 1 חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 84). באפשרותך לטעון את ההתקן על-ידי חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה נמשכת עד שעתיים.
- 2 הסר את המטען מההתקן לאחר שרמת טעינת הסוללה מגיעה ל-100%.

⚠️ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

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



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 29** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 48**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

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

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

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

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

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

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

החלפת הרצועות

תוכל להחליף את הרצועות ברצועות Forerunner חדשות או רצועות QuickFit®22 תואמות.
1 השתמש בעט סיכה כדי לדחוף את הפין של השעון.



2 הוצא את הרצועה מהשעון.



3 בחר אפשרות:

- כדי להרכיב רצועות Forerunner, יש צד אחד של הרצועה החדשה עם החורים שעל ההתקן, דחף את הפין החשוף של השעון ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.



- הערה:** ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. הפין של השעון צריך להיות מיושר עם החורים שעל ההתקן.
- כדי להרכיב רצועות QuickFit 22, הסר את הפין של השעון מהרצועה של Forerunner, החלף את הפין של השעון שעל ההתקן ולחץ על הרצועה החדשה עד שתיכנס למקומה.



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.
4 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

Forerunner מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי סוללה, מצב שעון	עד שבוע אחד עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב שעון עם מוזיקה	עד 11 שעות, עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב פעילות	עד 16 שעות, במצב GPS עם צמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 6 שעות במצב GPS עם צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב UltraTrac, ללא השמעת מוזיקה	עד 23 שעות עד 21 שעות, עם צמיד חיישן דופק
אחסון מדיה	עד 500 שירים
דירוג מים	שחייה, 5 ATM 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-18 dBm נומינלי 13.56 GHz ב-37 dBm נומינלי

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את [Garmin Express](http://www.garmin.com/express) (www.garmin.com/express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

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.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם יישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 64).
 - סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם היישום Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 52).
- 2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב ההתקן, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את ההתקן במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.
- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

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.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

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

הפעלה מחדש של ההתקן

- אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.
- הערה:** הפעלה מחדש של ההתקן עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.
- 1 לחץ על  במשך 15 שניות.
 - 2 לחץ על  במשך שנייה אחת כדי להפעיל את ההתקן.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

- לפני איפוס הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את ההתקן עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות.
- הערה:** פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות. אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.
- באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.
- 1 מפני השעון, לחץ והחזק את .
 - 2 בחר **מערכת > איפוס**.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה שלך, בחר **מחק כל הפעילויות**.
 - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כ**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

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 חכם תואם (**שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך**, עמוד 50).
- סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect**, עמוד 52).
- 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.
 - 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 קישוריית Garmin Connect, Wi-Fi יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 בחר את פריט הראשון ברשימה.
- 4 השתמש ב-UP וב-DOWN כדי לבחור את השפה.

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן Forerunner תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

- אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחרהתקני Garmin < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בהתקן, לחץ לחיצה ממושכת על LIGHT, ובחר  כדי להפעיל את טכנולוגיית Bluetooth ולעבור למצב שיוך.

הארכת חיי הסוללה

- ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.
- הפחתת הזמן הקצוב של תאורה אחורית (שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 80).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית.
- כבה את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (תכונות עם חיבור Bluetooth, עמוד 52).
- במהלך ההייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 6).
- כבה מעקב אחר פעילות (כיבוי המעקב אחר הפעילות, עמוד 27).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 78).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (ניהול התראות, עמוד 51).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin®, עמוד 29).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 30).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- כבה את תכונת אוקסימטר הדופק (כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 30).
- השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (UltraTrac, עמוד 77).
- בחר את מרווח התיעוד חכם (הגדרות מערכת, עמוד 80).

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות. בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?

ניתן להשתמש בהגדרות ההתקן כדי לשייך חיישני ANT+ באופן ידני. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ האלחוטית, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישני ANT+ אחרים.

2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.

חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.

3 לחץ והחזק את .

4 בחר חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכל החיישנים.

• בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר השלמת שיוך החיישן להתקן, תופיע הודעה. נתוני החיישן מופיעים בלולאת דף הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

ההתקן תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

3 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכל החיישנים.

• בחר בסוג החיישן שלך.

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 73).

המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן Forerunner 745 המחובר לאוזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האוזניות.

• אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחוה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.

• מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן Forerunner 745.

• מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות להעביר את השעון לפרק היד השני.

נספח

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים.
'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

FTP: תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי בהקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% ממוצע מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% ממוצע מעתודת הדופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

% מעתודת הדופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% מעתודת הדופק להקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

% עתודת דופק הקפה אחרונה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% עתודת דופק ממוצע במרווח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

% רוויית חמצן בשריר: האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

ETE: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

Intensity Factor: ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power: ה-Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power בהקפה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בבריכה האחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SWOLF בהקפה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בהקפה אחרונה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Swolf במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

Training Stress Score: ה-Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.

אורך צעד: אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

אורך צעד בהקפה: אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.

אורך צעד ממוצע: אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

אחוז סוללה: אחוזי הסוללה הנוכחיים.

אחורי: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

איזון זמן מגע בקרקע: איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

איזון זמן מגע בקרקע להקפה: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.

איזון ממוצע: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

איזון ממוצע זמן מגע בקרקע: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.

גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

דופק: הדופק שלך בפעילות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חישה דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק ממוצע במרווח: הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.

דופק מרבי במרווח: הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

היסט ממרכז הדוושה להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

הספק התקן האימון: הדמיית הכוח מכוח ההתנגדות המופעל על-ידי מכשיר אימון במקום סגור.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

התנגדות התקן האימון: כוח ההתנגדות המופעל על-ידי מכשיר אימון במקום סגור.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן בעצירה: הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן הגעה משוער: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה 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 כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה בהקפה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן ספורט משולב: הזמן הכולל עבור כל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן עמידה בהקפה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זמן תנועה: זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרה ב: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריקה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריקה).

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

טעינה: עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה ליעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.

יעילות המומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרכב.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

כוח: תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח/משקל: הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילוגרם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה אחרונה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מד PacePro: ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.

מד איזון זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים המציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

מד דופק: סולם צבעים המציג את תחום הדופק הנוכחי.

מד השפעת האימון: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.

מד זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.

מד יחס אנכי: סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

מד מתח: סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.

מד עלייה/ירידה כוללת: סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

מד קצב: ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.

מד תנועה אנכית: סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מייל ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 13**). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-SwOLF מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע היסט ממרכז הדוושה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבי מרווח כ- % עתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית בירידה: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרבית בעלייה: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לתנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק ממוצע בכל תנועה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק ממוצע בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ לפני/אחרי: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת Di2: עוצמת הסוללה הנוטרת של חיישן Di2.

סוללת הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

סט' ממס': מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סך המוגלובין: ריכוז סך ההמוגלובין המשוער בשריר.

עבודה: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

קדמי: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב יעד הפיצול הבא: קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ל-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: ריצה. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (brpm).

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

שיפוע התקן האימון: הדמיית השיפוע (גובה על פני מרחק) מכוח ההתנגדות המופעל על-ידי מכשיר אימון במקום סגור.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות/דקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריקה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריקה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריקה: מספר התנועות הממוצע בכל בריקה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

תנועות לדקה: ריצה. הצעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דירוגים סטנדרטיים של $\dot{V}O_2$ מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של $\dot{V}O_2$ מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
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	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
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 פונקציונאלי (FTP) לפי מגדר.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	5.05 ומעלה
מצוין	מ-3.93 עד 5.04
טוב	מ-2.79 עד 3.92
סביר	מ-2.23 עד 2.78
לא מאומן	פחות מ-2.23

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	4.30 ומעלה
מצוין	מ-3.33 עד 4.29
טוב	מ-2.36 עד 3.32
סביר	מ-1.90 עד 2.35
לא מאומן	פחות מ-1.90

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).

גודל גלגל והיקף

חישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1.75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
1.75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2.00 × 24	1925
2.125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1.0 × 26	1913
1 × 26	1952
1.25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1.40 × 26	2005
1.50 × 26	2010
1.75 × 26	2023
1.95 × 26	2050
2.00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2.10 × 26	2068
2.125 × 26	2070
2.35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3.00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
35A × 650	2090
38B × 650	2105
38A × 650	2125
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096
25C × 700	2105
700C צינורי	2130
28C × 700	2136
30C × 700	2146
32C × 700	2155
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200
44C × 700	2235
45C × 700	2242
47C × 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.

~ זרם חילופין. התקן זה תואם לזרם חילופין.

== זרם ישר. התקן זה תואם לזרם ישר.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU Waste-ב-
 (WEEE) Electrical and Electronic Equipment. הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש
 חוזר ומיחזור.



