

**GARMIN®**



**EDGE® MTB**

---

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](http://www.garmin.com) לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

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

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

## תוכן עניינים

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| 13.....         | התחלת אימון במרווחים              |
| 13 .....        | הגדרת יעד אימון                   |
| 14.....         | תזמון בהשוואה לפעילות קודמת       |
| 14 .....        | הגדרת תחומי הדופק                 |
| 14.....         | אודות אזורי דופק                  |
| 14 .....        | יעדי כושר                         |
| 14 .....        | אימון במקום סגור                  |
| 15 .....        | שיוך התקן לאימון במקום סגור       |
| 15 .....        | שימוש בהתקן לאימון במקום סגור     |
| 15 .....        | הגדרת התנגדות                     |
| 15 .....        | הגדרת כוח היעד                    |
| <b>16 .....</b> | <b>ניווט</b>                      |
| 16 .....        | מיקומים                           |
| 16 .....        | סימון המיקום שלך                  |
| 16 .....        | שמירת מיקומים מהמפה               |
| 17 .....        | ניווט למיקום                      |
| 17 .....        | ניווט מנקודת הסיום להתחלה         |
| 18 .....        | התחלת רכיבה ממיקום משותף          |
| 19 .....        | ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה    |
| 19 .....        | עצירת הניווט                      |
| 19 .....        | עריכת מיקומים                     |
| 19 .....        | מחיקת מיקום                       |
|                 | שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום   |
| 20 .....        | Garmin Connect                    |
| 20 .....        | דיווח על מפגע                     |
| 21 .....        | מסלולים                           |
| 21 .....        | יצירת מסלול בהתקן שלך             |
| 21 .....        | יצירת מסלול מרכיבה אחרונה         |
| 22 .....        | מעקב אחר מסלול מ- Garmin Connect  |
| 22 .....        | טיפים לרכיבה במסלול               |
| 22 .....        | הצגת פרטי מסלול                   |
| 23 .....        | הצגת מסלול על המפה                |
| 23 .....        | אפשרויות מסלול                    |
| 23 .....        | ניתוב מסלול מחדש                  |
| 23 .....        | עצירת מסלול                       |
| 23 .....        | מחיקת מסלול                       |
| 23 .....        | מסלולי Trailforks                 |
| 24 .....        | ForkSight                         |
| 25 .....        | שימוש באפשרות ClimbPro            |
| 26 .....        | קטגוריות עלייה                    |
| 26 .....        | הגדרות מפה                        |
| 26 .....        | הגדרות תצוגה של המפה              |
| 26 .....        | שינוי כיוון המפה                  |
| 27 .....        | התאמה אישית של סמלי המפה          |
| 27 .....        | הגדרות מסלול                      |
| 27 .....        | בחירת פעילות לחישוב מסלול         |
| <b>1.....</b>   | <b>מבוא</b>                       |
| 1 .....         | תחילת העבודה                      |
| 1 .....         | סקירת ההתקן                       |
| 2 .....         | סקירת מסך הבית                    |
| 3 .....         | הצגת ווידג'טים                    |
| 3 .....         | הצגת מבטים מהירים                 |
| 4 .....         | סמלי מצב                          |
| 5 .....         | שימוש בתפריט קיצורי הדרך          |
| 5.....          | השגת אותות לוויין                 |
| <b>6.....</b>   | <b>אימון כושר</b>                 |
| 6 .....         | יציאה לרכיבה על אופניים           |
| 6 .....         | הערכת פעילות                      |
| 6.....          | תוכניות אימונים                   |
|                 | שימוש בתוכניות האימונים של Garmin |
| 7 .....         | Connect                           |
| 7 .....         | הצגת יומן האימונים                |
| 7 .....         | אימונים                           |
|                 | יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin  |
| 7 .....         | Connect                           |
|                 | מעקב אחר אימון מ-Garmin           |
| 7 .....         | Connect                           |
| 7 .....         | אימונים יומיים מוצעים             |
| 8.....          | השלמת אימון יום מוצע              |
|                 | הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות      |
| 8 .....         | אימונים יומיים                    |
| 8.....          | התחלת אימון                       |
| 8.....          | הפסקת אימון                       |
| 8.....          | מחיקת אימונים                     |
| 8 .....         | ניקוד ביצועים של אימון            |
| 9 .....         | שערי תזמון                        |
| 9 .....         | יצירת שערי תזמון                  |
| 10 .....        | שערי תזמון רכיבה                  |
| 10 .....        | מחיקת סדרה של שערי תזמון          |
| 10 .....        | מקטעים                            |
| 10 .....        | מקטעים של Strava™                 |
| 11 .....        | מעקב אחר מקטע מ- Garmin Connect   |
| 11 .....        | הפעלת מקטעים                      |
| 11 .....        | תזמון מקטע                        |
| 12 .....        | הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית        |
| 12 .....        | הצגת פרטי מקטע                    |
| 12 .....        | אפשרויות מקטעים                   |
| 12 .....        | מחיקת מקטע                        |
| 12.....         | אימונים במרווחים                  |
| 13.....         | יצירת אימון במרווחים              |

|           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| 40        | דינמיקת רכיבה                                          |
| 41        | שימוש בדינמיקת רכיבה                                   |
| 41        | נתוני שלב כוח                                          |
| 41        | היסט ממרכז הדוושה                                      |
|           | התאמה אישית של תכונות דינמיקת רכיבה                    |
| 41        | רכיבה                                                  |
|           | עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge |
| 41        | חיי סוללה של חיישן אלחוטי                              |
| 42        | מודעות למצבים                                          |
| 42        | שימוש בבקורות מצלמה של Varia                           |
| 42        | מעבירי הילוכים אלקטרוניים                              |
| 42        | אימון eBike                                            |
| 43        | הצגת פרטי חיישן eBike                                  |
| 43        | השלט של inReach                                        |
| 43        | שימוש בשלט של inReach                                  |
| <b>43</b> | <b>תכונות עם חיבור</b>                                 |
| 43        | שיוך הטלפון                                            |
| 44        | תכונות עם חיבור Bluetooth                              |
| 44        | תכונות מעקב ובטיחות                                    |
| 44        | זיהוי תקריות                                           |
|           | הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"                 |
| 45        | סיוע                                                   |
| 45        | בקשת סיוע                                              |
| 45        | הוספת אנשי קשר לשעת חירום                              |
|           | הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום                          |
| 45        | חירום                                                  |
| 45        | ביטול הודעה אוטומטית                                   |
| 46        | שליחת עדכון מצב לאחר תקרית                             |
| 46        | LiveTrack                                              |
| 46        | הפעלת LiveTrack                                        |
| 47        | התחל הפעלת GroupTrack                                  |
| 47        | GroupRide                                              |
| 48        | התחל הפעלת GroupRide                                   |
| 49        | הצטרפות להפעלת GroupRide                               |
| 50        | שליחת הודעה ב-GroupRide                                |
| 50        | סטטוס במפה של GroupRide                                |
| 51        | יציאה מהפעלה של GroupRide                              |
| 51        | טיפים להפעלות GroupRide                                |
| 51        | שיתוף אירועים בזמן אמת                                 |
| 51        | הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת                           |
| 51        | הודעות צופים                                           |
| 51        | חסימת הודעות צופים                                     |
| 52        | הגדרת אזעקת האופניים                                   |
| 52        | האזנה למוזיקה                                          |

## 27 היסטוריה

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 27 | הצגת הרכיבה שלך           |
| 28 | הצגת הזמן בכל תחום אימון  |
| 28 | מחיקת רכיבה               |
| 28 | הצגת סיכומי נתונים כוללים |
| 28 | מחיקת סיכומי נתונים       |
| 28 | הקלטת נתונים              |
| 29 | ניהול נתונים              |
| 29 | חיבור ההתקן למחשב         |
| 29 | העברת קבצים להתקן שלך     |
| 29 | מחיקת קבצים               |

## 29 הסטטיסטיקה שלי

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 30 | מדידות ביצועים                  |
| 30 | אודות ערכי VO2 מרבי משוערים     |
| 30 | בדיקת הערכת VO2 מרבי            |
| 31 | הצגה של הערכת VO2 מרבי          |
|    | עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי |
| 31 | התאקלמות לביצועים בחום וגובה    |
| 32 | עומס חמור                       |
| 32 | הצגת העומס החמור                |
| 33 | מידע על Training Effect         |
| 33 | זמן התאוששות                    |
| 33 | הצגת זמן ההתאוששות              |
| 34 | קבלת הערכת FTP                  |
| 34 | חישוב FTP אוטומטי               |
| 35 | הצגת עקומת הכוח                 |
| 35 | סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים |
| 35 | כיבוי התראות הביצועים           |
| 35 | מציג את גיל הכושר שלך           |
| 35 | הצגת דקות אינטנסיביות           |
| 35 | שיאים אישיים                    |
| 35 | הצגת שיאים אישיים               |
| 36 | ביטול שיא אישי                  |
| 36 | מחיקת שיא אישי                  |

## 36 חיישנים אלחוטיים

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 38 | שיוך החיישנים האלחוטיים              |
| 38 | התקנת חיישן המהירות                  |
| 39 | התקנת חיישן סיבובי הגלגל             |
| 39 | אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל     |
| 39 | מומצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח |
| 39 | הדרכה עם מדי כוח                     |
| 40 | הגדרת אזורי הכוח                     |
| 40 | כיול מד הכוח                         |
| 40 | כוח מבוסס דוושות                     |



|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 62 | שימוש בגלילה אוטומטית           |
| 62 | הפעלה אוטומטית של הטיימר        |
| 63 | נעילה ופתיחה של מחשב האופניים   |
| 63 | שינוי הגדרת לווין               |
| 63 | הגדרות הטלפון                   |
| 63 | הגדרות מערכת                    |
| 63 | הגדרות תצוגה                    |
| 64 | שימוש בתאורה האחורית            |
| 64 | התאמה אישית של מבטים מהירים     |
| 64 | התאמה אישית של לולאת הווידג'טים |
| 64 | הגדרות הקלטת נתונים             |
| 65 | תיעוד נתונים בתדירות של 5Hz     |
| 65 | שינוי יחידות המידה              |
| 65 | הפעלה וכיבוי של צילילי ההתקן    |
| 65 | שינוי שפת ההתקן                 |
| 65 | אזורי זמן                       |
| 66 | הגדרת מצב תצוגה מורחבת          |
| 66 | יציאה ממצב תצוגה מורחבת         |

## 66 ..... פרטי ההתקן

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 66 | טעינת ההתקן                            |
| 66 | אודות הסוללה                           |
| 67 | התקנת תושבת אופני ההרים                |
| 68 | שחרור Edge                             |
| 68 | התקנת תושבת הצינור העליון בעזרת בורג   |
| 70 | התקנת תושבת קורת הראש בעזרת רצועה      |
| 73 | חיבור חבל קשירה                        |
| 73 | טיפול בהתקן                            |
| 73 | ניקוי ההתקן                            |
| 73 | ניקוי יציאת ה-USB                      |
| 74 | עדכון מוצרים                           |
|    | עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin     |
| 74 | Connect                                |
|    | עדכון התוכנה באמצעות Garmin            |
| 74 | Express                                |
| 74 | מפרטים                                 |
|    | הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה |
| 74 | ותאימות                                |

## 75 ..... פתרון בעיות

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| 75 | איפוס מחשב האופניים של Edge |
| 75 | שחזור הגדרות ברירת המחדל    |
| 75 | ניקוי נתוני משתמש והגדרות   |
| 75 | יציאה ממצב הדגמה            |
| 75 | הארכת חיי הסוללה            |
| 75 | הפעלת מצב חיסכון בסוללה     |
| 76 | שיפור קליטת לווין GPS       |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 52 | Garmin Share                       |
| 52 | שיתוף נתונים עם Garmin Share       |
| 53 | קבלת נתונים עם Garmin Share        |
| 53 | הגדרות שיתוף של Garmin             |
| 53 | יישומי טלפון ויישומי מחשב          |
| 53 | Garmin Connect                     |
| 54 | שימוש ביישום Garmin Connect        |
|    | עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin |
| 54 | Connect                            |
| 54 | מצב אימונים מאוחד                  |
|    | שליחת הרכיבה אל                    |
| 54 | Garmin Connect                     |
|    | שימוש ב-Garmin Connect במחשב       |
| 54 | שלך                                |
|    | עדכון התוכנה באמצעות Garmin        |
| 54 | Express                            |
| 55 | +Garmin Connect מינוי              |
| 55 | תכונות להורדה של Connect IQ        |
| 55 | הורדת תכונות של Connect IQ         |
|    | הורדת תכונות של Connect IQ         |
| 55 | באמצעות המחשב                      |

## 55 ..... התאמה אישית של ההתקן

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 55 | פרופילים                        |
| 56 | פרופילים של פעילויות רכיבה      |
| 56 | הגדרת פרופיל המשתמש שלך         |
| 56 | הגדרות מגדר                     |
| 57 | הגדרות האימון                   |
| 57 | עדכון פרופיל הפעילות            |
| 58 | הוספת מסך נתונים                |
| 58 | הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה |
| 58 | הוספת שדות נתונים לאימונים      |
| 59 | עריכת מסך נתונים                |
| 59 | סידור מחדש של מסכי נתונים       |
| 59 | הגדרות של התראות והודעות        |
| 60 | הגדרת התראות טווח               |
| 60 | הגדרת התראות חוזרות             |
|    | הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה |
| 60 | ולשתייה                         |
| 61 | Auto Lap                        |
| 61 | סימון הקפות לפי מיקום           |
| 61 | סימון הקפות לפי מרחק            |
| 61 | סימון הקפות לפי זמן             |
|    | התאמה אישית של רצועת מידע של    |
| 62 | הקפה                            |
| 62 | שימוש במצב שינה אוטומטי         |
| 62 | שימוש ב-Auto Pause              |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 76 | הגדרת הגובה.....             |
| 76 | כיול מד הגובה הברומטרי.....  |
| 76 | כיול המצפן.....              |
| 76 | קריאות טמפרטורה.....         |
| 76 | הטלפון אינו מתחבר להתקן..... |
| 77 | ההתקן שלי בשפה לא נכונה..... |
| 77 | חלקי חילוף.....              |
| 77 | קבלת מידע נוסף.....          |

## 78 .....נספח

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 78 | שדות נתונים.....                   |
| 86 | דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי..... |
| 86 | דירוגי FTP.....                    |
| 87 | חישובי אזור דופק.....              |
| 87 | גודל גלגל והיקף.....               |

# מבוא

## ⚠ אזהרה

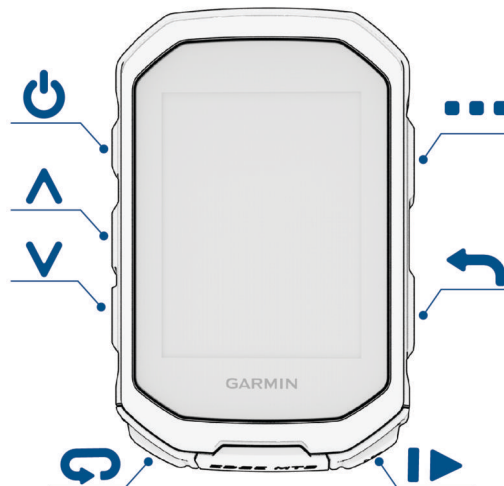
עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. ההתקן יכול לשפר את המודעות לסביבה. הוא אינו מהווה תחליף לתשומת ליבו של רוכב האופניים ולשיקול דעת בריא. שמור תמיד על ערנות לסביבה, והפעל את האופניים באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות. חשוב להתייעץ עם הרופא תמיד לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

## תחילת העבודה

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

- 1 טעינת מחשב האופניים (טעינת ההתקן, עמוד 66).
- 2 התקנת מחשב האופניים באמצעות תושבת לאופני הרים (התקנת תושבת אופני הרים, עמוד 67) או את תושבת קורת הראש (התקנת תושבת הצינור העליון בעזרת בורג, עמוד 68, התקנת תושבת קורת הראש בעזרת רצועה, עמוד 70).
- 3 הפעל את מחשב האופניים (סקירת ההתקן, עמוד 1).
- 4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית. במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון למחשב האופניים כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שיוך הטלפון, עמוד 43).
- 5 בדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 63).
- 6 לחוויה הטובה ביותר, הקפד על כך שהתכונות במחשב האופניים שלך יהיו מעודכנות. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- 7 איתור לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 5).
- 7 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 6).
- 8 שלח את נתוני הרכיבה שלך לחשבון Garmin Connect™ שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 54).

## סקירת ההתקן



|                                                                                                                                                      |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| לחץ כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן.<br>לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן.                                                               |  |
| לחץ כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות.<br>במסך הבית, לחץ כדי להציג את הווידג'טים.                                                          |  |
| בחר כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות.<br>במסך הבית, לחץ כדי להציג מבטים מהירים.                                                           |  |
| לחץ כדי לציין הקפה חדשה.                                                                                                                             |  |
| לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.                                                                                                          |  |
| לחץ כדי לחזור למסך הקודם.                                                                                                                            |  |
| במסך הבית, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי.<br>לחץ כדי לבחור אפשרות, פתח תפריט קיצורי דרך או אשר הודעה (שימוש בתפריט קיצורי הדרך, עמוד 5). |  |

## סקירת מסך הבית

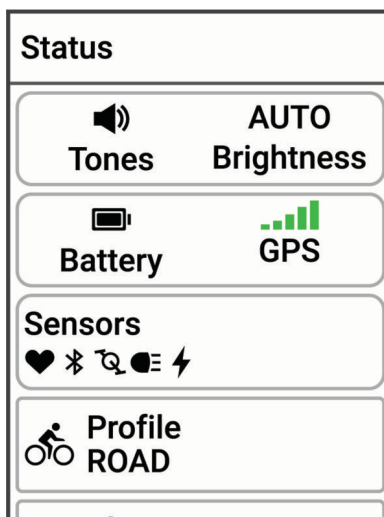
מסך הבית מעניק גישה מהירה לכל התכונות של מחשב האופניים של Edge.

|                                                                                                                                        |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| מצב סוללה                                                                                                                              |    |
| עוצמת אות GPS                                                                                                                          |    |
| מצב Bluetooth®                                                                                                                         |   |
| בחר כדי לצאת לרכיבה.<br>השתמש בחיצים כדי לשנות את פרופיל הרכיבה.                                                                       |  |
| בחר להציג את הרכיבות והסיכומים הקודמים, ההצעות היומיות לאימונים, עדכוני מצב אימונים ומסלולים ואימונים שנוצרו לאחרונה.                  | Dynamic Area                                                                          |
| בחר כדי לגשת לתכונות מחוברות, לשיאים האישיים, לאנשי הקשר ולהגדרות.<br>בחר כדי לגשת לשדות הנתונים, לווידג'טים וליישומים של Connect IQ™. | תפריט                                                                                 |
| בחר כדי לעיין במפה, לסמן מיקום, לחפש מיקומים וליצור מסלול ולנווט בו.                                                                   | ניווט                                                                                 |
| בחר כדי לגשת למקטעים, לאימונים ולאפשרויות אימון אחרות.                                                                                 | אימון                                                                                 |

## הצגת ווידג'טים

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

1 במסך הבית, לחץ על  עד שווידג'ט הסטטוס מופיע.



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

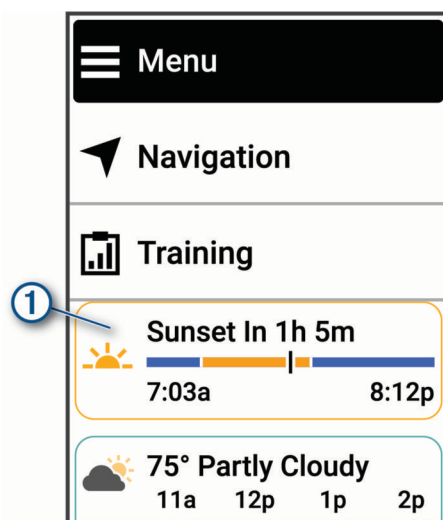
2 בחר את  או  כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שבה תציג את את הווידג'טים, יופיע הווידג'ט האחרון שהצגת.

## הצגת מבטים מהירים

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

• ממסך הבית, לחץ על .



ההתקן מציג את כל המבטים המהירים (סקירת ההתקן, עמוד 1).

- בחר מבט מהיר כדי להציג מידע נוסף <sup>1</sup>.
- בחר ערוך כדי להתאים אישית את המבטים המהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64).

## סמלי מצב

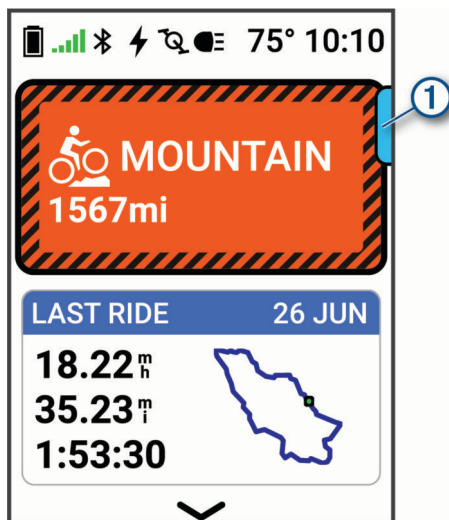
מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

|                               |                                                                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| מצב GPS                       |    |
| מצב Bluetooth                 |    |
| הסנכרון מתבצע                 |    |
| מצב LiveTrack                 |    |
| מצב GroupTrack                |    |
| מצב דופק                      |    |
| מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה |    |
| מצב אורות אופניים             |    |
| מצב רדאר אופניים              |    |
| מצב מד כח                     |    |
| סטטוס מרוחק של inReach®       |   |
| סטטוס מצב תצוגה מורחבת        |  |
| מצב הילוכים אלקטרוניים        |  |
| מצב חיישן tempe™              |  |
| סמל מכשיר אימון חכם           |  |
| מצב מצלמת VIRB®               |  |

## שימוש בתפריט קיצורי הדרך

תפריטים של קיצורי דרך מאפשרים גישה מהירה לתכונות או ביצוע של פונקציות, כגון הוספת חיישן או פרופיל פעילות, או התחלה של רכיבה ממפה.

- כשמגש התפריטים ① מופיע על המסכים, לחץ או לחץ לחיצה ממושכת על ⋮ כדי להציג את תפריט קיצורי הדרך.



- כשמגש התפריטים בצבע ■, לחץ על ⋮.
- כשמגש התפריטים בצבע ■, לחץ לחיצה ממושכת על ⋮.

## השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

**עצה:** לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר [garmin.com/aboutGPS](http://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.

# אימון כושר

## יציאה לרכיבה על אופניים

אם ההתקן שלך הגיע עם חיישן אלחוטי, הוא כבר משויך וניתן להפעילו במהלך ההגדרה ההתחלתית.

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 פסי הלוויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 3 במסך הבית הלחץ על .
- 4 בחר פרופיל פעילות.
- 5 בחר באפשרות  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

|                                             |                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------|
| SPEED<br>18.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>     | CALORIES<br>750                |
| DISTANCE<br>22.05 <sup>m</sup> <sub>i</sub> |                                |
| TIMER<br>1:24:14                            |                                |
| CALORIES<br>750                             | ELEVATION<br>2214 <sup>f</sup> |

**הערה:** ההיסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.

- 6 לחץ על  או על  למסכי נתונים נוספים.
- 7 במידת הצורך, לחץ על  כדי להציג אפשרויות תפריט כגון שערי תזמון, מסלולים ווידג'טים.
- 8 לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- עצה:** לפני שאתה שומר את הרכיבה ומשתף אותה בחשבון Garmin Connect, ניתן לבחור  < **סוג רכיבה** כדי לשנות את סוג הרכיבה. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידידותיים לרכיבה.
- 9 בחר **שמירה**.

## הערכת פעילות

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פרופילי הפעילות (**הגדרות האימון**, עמוד 57).

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

## תוכניות אימונים

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



## שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד ולהשתמש בתוכנית אימונים, יש לפתוח חשבון Garmin Connect, ולשייך את השעון או את מחשב האופניים® Garmin לטלפון תואם ([Garmin Connect](#), עמוד 53).

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

## הצגת יומן האימונים

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

- 1 בחר **אימון**.
- 2 בחר את לוח השנה או את ימי השבוע.
- 3 בחר יום כדי להציג אימון מתוזמן או נסיעה שנשמרה.

## אימונים

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

## יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 53).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.
  - 2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים** < **צור אימון**.
  - 3 בחר פעילות.
  - 4 צור את האימון המותאם אישית שלך.
  - 5 בחר **שמור**.
  - 6 הזן שם עבור האימון ובחר **שמור**.  
האימון החדש מופיע ברשימת האימונים
- הערה:** תוכל לשלוח את האימון הזה אל ההתקן ([מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect](#), עמוד 7).

## מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 53).

- 1 בחר אפשרות:
  - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר ●●●.
  - עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר  או **שלח להתקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

## אימונים יומיים מוצעים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו בחשבון Garmin Connect שלך. כאשר אתה מתאמן לאירוע מרוץ, האימונים היומיים המוצעים יוצגו ביומן האימונים ([הצגת יומן האימונים](#), עמוד 7) ויותאמו למרוץ הקרב.

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

## השלמת אימון יום מוצע

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

1 בחר אימון < אימונים > אימון מוצע יומי.

2 בחר רכיבה.

## הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

1 בחר אימון < אימונים > אימון מוצע יומי > .

2 בחר את הצג את מסך הבית.

## התחלת אימון

כדי שתוכל להתחיל אימון, יש להוריד אימון מחשבון Garmin Connect (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 7).

1 בחר אימון < אימונים >.

2 בחר אימון.

3 בחר רכיבה.

4 בחר בסמל ▶ כדי להתחיל את הטיימר.

**עצה:** בזמן שהטיימר מופעל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על ⏏ כדי לצפות בשלב האימון הבא בתצוגה מקדימה.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג כל אחד משלבי האימון, את היעד (אם קיים) ואת נתוני האימון העדכניים.

## הפסקת אימון

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

• במסך האימון, לחץ לחיצה ארוכה על ⏏, ובחר אפשרות:

◦ בחר || כדי להשהות את השלב הנוכחי באימון.

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

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

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

• בכל עת, לחץ לחיצה ארוכה על ⏏, ובחר הפסקת אימון > ✓ כדי לסיים את האימון.

## מחיקת אימונים

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

2 בחר אימון אחד או יותר.

3 בחר ✓.

## ניקוד ביצועים של אימון

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

**הערה:** ניקוד הביצועים של האימון שלך מופיע רק עבור אימונים עם יעדי דופק, מהירות, קצב או כוח.

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

## שערי תזמון

### אזהרה ⚠

רכוב תמיד בשליטה בעת שימוש בתכונה 'שערי תזמון'. רכיבה שאינה מתבצעת באופן בטוח ואחראי עלולה לגרום לפגיעה אישית או לנזק לרכוש.

כשאתה מחובר לאות של לוויין ה-GPS, באפשרותך להשתמש במחשב האופניים של Edge כדי ליצור סדרת שערי תזמון, באמצעות מיקומים לאורך מסלול כדי לתעד זמנים מפוצלים במהלך ריצות מרובות דרך השערים הווירטואליים. כל מעגל שעובר דרך שער התזמון מוכר כריצה. במהלך רכיבה, מחשב האופניים מתעד זמן מפוצל כשאתה עובר דרך שער, ומציין אם הזמן המפוצל היה מהיר או איטי יותר מהזמן המפוצל של הריצה המהירה ביותר באותה רכיבה.

| RUN SPEED                      |        | RUN TIME |  |
|--------------------------------|--------|----------|--|
| 18.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub> |        | 6:36.8   |  |
| Split Performance              |        |          |  |
|                                | Run 4  | Best     |  |
| 1                              | 1:57.0 | 1:57.0   |  |
| 2                              | 2:32.6 | 2:32.6   |  |
| 3                              | 0:46.0 | 0:38.7   |  |
| 4                              | 1:29.6 | 1:28.5   |  |

לאחר הרכיבה, מחשב האופניים מסכם את הזמנים המפוצלים כדי להציג את הריצה הטובה ביותר בין כל שער. בחשבון Garmin Connect, ניתן להציג ניתוח מפורט לאחר הרכיבה של כל הריצות דרך כל שער.

## יצירת שערי תזמון

לפני שתוכל ליצור שערי תזמון, יש לקלוט אותות לוויין ולהיות פיזית במיקום שבו אתם רוצים להגדיר את השער. (השגת אותות לוויין, עמוד 5).

בנוסף לשער ההתחלה, ניתן ליצור עד 10 שערי תזמון בכל סדרה.

1 בחר אימון < שערי תזמון > צור סדרה של שערי תזמון.

2 בחר הליכה או רכיבה כדי להגדיר את אופן יצירת שערי התזמון.

אם אתה בוחר 'הליכה', פעל לפי ההוראות שעל המסך כדי לכייל את המצפן.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 כוון את החץ שעל המסך לכיוון הנסיעה ובחר .

5 חזור על שלבים 2 ו-3 כדי להגדיר את כל השערים בסדרה.

עצה: לחץ על  כדי להזיז לצדדים את המפה, ולהגדיל או להקטין אותה.

6 לחץ על .

7 בחר אפשרות:

- בחר מחק את השער האחרון כדי למחוק את השער שמוקם קודם.
- בחר שמור סדרה כדי לסיים את יצירת שערי התזמון ולשמור את סדרת שערי התזמון הנוכחית.
- עצה: פעל לפי ההנחיות על המסך כדי לתת שם לסדרת השערים.
- בחר צא מהסדרה ובטל אותה כדי למחוק את כל שערי התזמון שנוצרו לסדרה זו.
- בחר המשך ביצירת שערים כדי לחזור למפה וליצור שערים נוספים בסדרה.

## שערי תזמון רכיבה

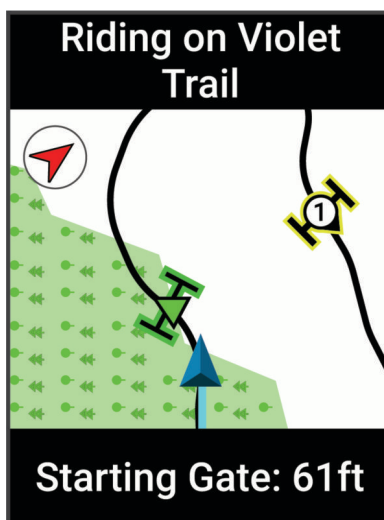
לפני שתוכל לרכוב בסדרת שערי תזמון, יש ליצור את שערי התזמון (יצירת שערי תזמון, עמוד 9).

1 בחר אימון < שערי תזמון.

2 בחר סדרת שערי תזמון.

3 בחר סקור שערים כדי הציג את השערים בתצוגה מקדימה (אופציונלי).

4 בחר רכיבה.



## מחיקת סדרה של שערי תזמון

1 בחר אימון < שערי תזמון < : < מחיקה.

2 בחר סדרת שערי תזמון.

3 בחר ✓ < ✓.

## מקטעים

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

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

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

## מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Edge MTB 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](http://www.strava.com). המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

## מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect

כדי להוריד מקטע מ-Garmin Connect, ולעקוב אחריו, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 53).  
**הערה:** אם אתה משתמש במקטעים של Strava, המקטעים המועדפים עליך מועברים באופן אוטומטי להתקן כשהוא מתחבר ליישום או למחשב Garmin Connect.

### 1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect.
- עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

### 2 צור מקטע חדש או בחר מקטע קיים.

### 3 בחר או **שלח להתקן**.

### 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

### 5 בהתקן Edge, בחר כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות וצא לרכיבה.

כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.

## הפעלת מקטעים

תוכל לבחור אילו מבין מקטעים שטעונים עכשיו בהתקן מופעלים.

### 1 בחר **אימון** < **מקטעים** < < **הפעל/השבת** < **עריכת פריטים רבים**.

### 2 בחר את המקטעים המיועדים להפעלה.

## תזמון מקטע

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

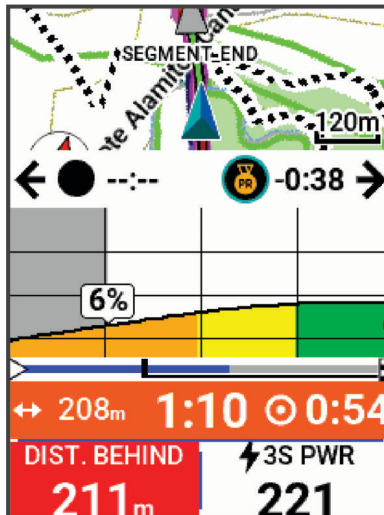
**הערה:** אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

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

כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.

### 2 התחל לתזמן את המקטע.

מסך נתוני המקטע מופיע באופן אוטומטי.



### 3 בעת הצורך, לחץ על כדי לשנות את היעד שלך במהלך המרוץ.

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

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

## הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית

ניתן להגדיר את ההתקן כך שהוא יתאים אוטומטית את זמן המרוץ המיועד של מקטע, בהתאם לביצועים שלך במקטע.

**הערה:** כברירת מחדל, ההגדרה מופעלת עבור כל המקטעים.

בחר אימון < מקטעים < ⋮ < בחירת מאמץ אוטומטית < מופעל

### הצגת פרטי מקטע

1 בחר אימון < מקטעים.

2 בחר מקטע.

3 בחר אפשרות:

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

### אפשרויות מקטעים

בחר אימון < מקטעים < ⋮ .

**הנחיות לפניו:** הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

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

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

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

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

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

### מחיקת מקטע

1 בחר אימון < מקטעים.

2 בחר מקטע.

3 בחר  < ✓.

### אימונים במרווחים

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

## יצירת אימון במרווחים

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

- 1 בחר את האפשרות **אימון** < **אימונים** < **מרווחים** <  < **מרווחים** < **סוג יעד**.  
בחר אפשרות.

**עצה:** כדי ליצור מרווח פתוח הגדר את הסוג לערך ללא הגבלה.

- 3 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח.
- 4 בחר **משך**, הזן את ערך זמן המרווח ובחר .
- 5 בחר את .
- 6 בחר **מנוחה** < **סוג יעד**.  
בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור מרווח המנוחה.
- 9 בחר **משך**, הזן את ערך הזמן של מרווח המנוחה ובחר .
- 10 בחר את .
- 11 בחר באפשרות אחת או יותר:
  - כדי לערוך את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
  - כדי להוסיף שלב פתוח של חימום באימון, בחר באפשרות **חימום**.
  - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה לאימון, בחר באפשרות **הרפיה**.

## התחלת אימון במרווחים

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

## הגדרת יעד אימון

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

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

## תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או למסלול שנשמר.

1 בחר אימון < התחרה בפעילות.

2 בחר אפשרות:

• בחר התחרה בפעילות.

• בחר מסלולים שמורים.

3 בחר את הפעילות או המסלול.

4 בחר רכיבה.

5 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

## הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוון ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך (יעדי כושר, עמוד 14). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

1 בחר ≡ < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי דופק.

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

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

3 בחר מבוסס על:

4 בחר אפשרות:

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

• בחר % מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.

• בחר % עתודת דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

• בחר אחוז דופק בסף לקטאט כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

## אודות אזורי דופק

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

## יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

• הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

• אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 87) 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.

## אימון במקום סגור

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



## שיוך התקן לאימון במקום סגור

- 1 מקם את המחשב של אופני Edge בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מההתקן לאימון במקום סגור.
  - 2 בחר בפרופיל של רכיבה על אופניים בתוך מבנה.
  - 3 בזמן אימון במקום מקורה, התחל לדווש או לחץ על לחצן השיוך.
  - 4 למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש למכשיר האימון.
  - 4 Edge מופיע הודעה במחשב של האופניים.
  - הערה: אם אינך רואה הודעה כלשהי, בחר את  < **חיישנים** < **הוסף חיישן**.
  - 5 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור למחשב של אופני Edge באמצעות טכנולוגיית ANT+, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.

## שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשיוך את ההתקן לאימון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך התקן לאימון במקום סגור, עמוד 15).

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

- 1 בחר את **אימון** < **התקן לאימון במקום סגור**.
- 2 בחר אפשרות:
  - בחר **רכיבה חופשית** כדי לכוון באופן ידני את רמת ההתנגדות.
  - בחר **עקוב אחר מסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול נשמר (**מסלולים**, עמוד 21).
  - בחר **עקוב אחר פעילות** כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (**יציאה לרכיבה על אופניים**, עמוד 6).
  - בחר **עקוב אחר אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים**, עמוד 7).
  - אם האפשרויות **הגדר שיפוע**, **הגדר התנגדות** או **הגדר כוח יעד** זמינות, אפשר לבחור בהן כדי להתאים אישית את הרכיבה.
- 3 הערה: התנגדות התקן האימון משתנה בהתאם למידע על המסלול או הרכיבה.
- 3 בחר מסלול, פעילות או אימון
- 4 בחר **רכיבה**.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

## הגדרת התנגדות

- 1 בחר את **אימון** < **התקן לאימון במקום סגור** < **הגדר התנגדות**.
- 2 בחר  או  כדי להגדיר את ההתנגדות שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 4 בעת הצורך, בחר  < **הגדר התנגדות** כדי לכוון את ההתנגדות במהלך הפעילות.

## הגדרת כוח היעד

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

## ניווט

תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים (מסלולים, עמוד 21) ומקטעים (מקטעים, עמוד 10).

- מיקומים ומציאת מקומות (מיקומים, עמוד 16)
- תכנון מסלול (מסלולים, עמוד 21)
- הגדרות מסלול (הגדרות מסלול, עמוד 27)
- הגדרות מפה (הגדרות מפה, עמוד 26)

## מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

## סימון המיקום שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לוויינים.

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

1 צא לרכיבה.

2 בחר ניווט > ⋮ > סמן מיקום > ✓.

## שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר ניווט > עיון במפה.

2 לחץ על  ועל  כדי לחפש במפה את המיקום.

עצה: לחץ על ⋮ כדי לעבור בין כלי העיון במפה. פרטי המיקום יופיעו בחלקה העליון של המפה.

3 החזק את ⋮.

אפשרויות המיקום מופיעות ברשימה.

4 בחר את המיקום.

5 בחר שמירת מיקום > ✓.

## ניווט למיקום

**עצה:** באפשרותך להשתמש במבט המהיר איתור מיקום כדי להיכנס לפרטי חיפוש ספציפי במסך הבית. ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית (**התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64**).

1 בחר **ניווט**.

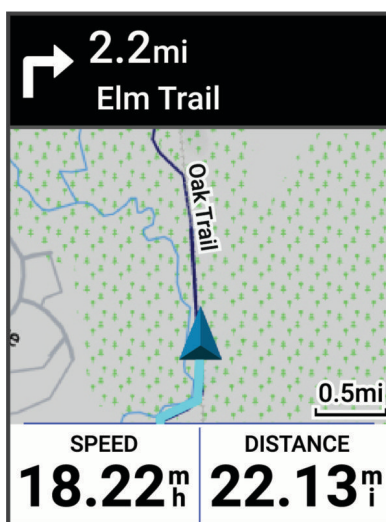
2 בחר אפשרות:

- בחר **עיון במפה** כדי לניווט למיקום במפה.
- בחר **מסלולים** כדי לניווט למסלול שנבחר (**מסלולים, עמוד 21**).
- בחר **ניווט אופני הרים בשטח** כדי לניווט לרשת שבילי אופניים בהרים.
- בחר באפשרות **קטגוריות** כדי לניווט לנקודת עניין, לעיר או לנקודה במפה.
- בחר **מיקומים שמורים** כדי לניווט למיקום שמור.
- בחר **נמצאו לאחרונה** כדי לניווט לאחד מתוך 50 המיקומים האחרונים שמצאת.
- בחר **< חיפוש ליד:** כדי לצמצם את אזור החיפוש.

3 בחר מיקום.

4 בחר **רכיבה**.

5 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.



## ניווט מנקודת הסיום להתחלה

בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

1 צא לרכיבה.

2 לחץ על **>** להצגת תפריט קיצורי הדרך.

3 בחר **חזור להתחלה**.

4 בחר **באותו מסלול** או **במסלול הישיר ביותר**.

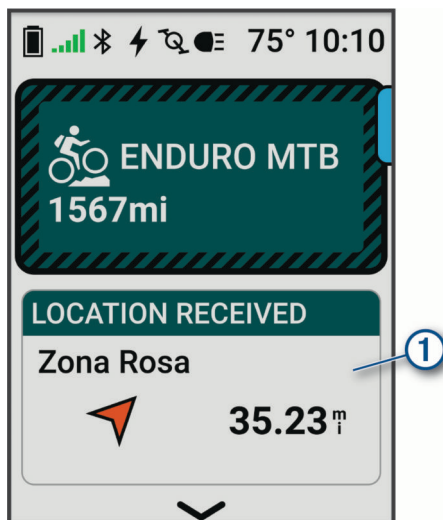
5 בחר **רכיבה**.

ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

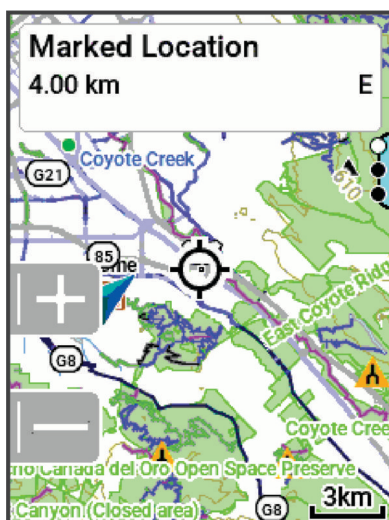
## התחלת רכיבה ממיקום משותף

אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect לשיתוף מיקום מ-Apple® Maps למחשב האופניים Edge ולנווט למיקום זה (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 20).

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



מחשב האופניים Edge מציג מפה עם המיקום המשותף.



עצה: המיקום נשמר בתפריט ניווט < נמצאו לאחרונה.

2 לחץ על ⋮.

3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

## ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה

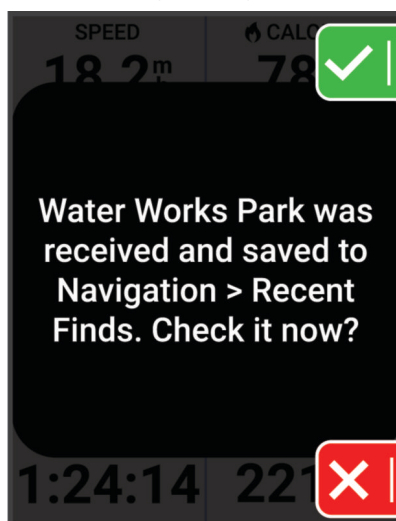
התכונה מיועדת לרכיבות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. ברכיבה עם פרופיל פעילות באולם כאשר הניווט מושבת, יש לבחור באפשרות ☒ כדי לבטל את ההתראה.

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

באפשרותך לקבל מיקומים משותפים במחשב אופניים Edge, ולנווט לאותם מיקומים (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום *Garmin Connect*, עמוד 20).

1 התחל ברכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 6).

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



2 בחר באפשרות ☒ כדי לנווט למיקום המשותף.

3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

## עצירת הניווט

1 לחץ על

2 בחר **עצור ניווט** ☒.

## עריכת מיקומים

1 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.

2 בחר מיקום.

3 בחר **פרטים**.

4 בחר **ערוך**.

5 בחר אפשרות.

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

6 הזן את המידע החדש ובחר ☒.

## מחיקת מיקום

1 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.

2 בחר מיקום.

3 בחר **פרטים**.

4 בחר **ערוך > מחיקת מיקום** ☒.

## שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect

### הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את פרטי המיקום, ושנוח לך עם זה.

**הערה:** התכונה זמינה רק אם התקן Garmin שמתאים למסלולים מחובר להתקן iPhone® באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לשתף פרטי מיקום ונתונים ממפות Apple להתקן Garmin התואם.

- 1 במפות Apple, בחר מיקום.
  - 2 בחר באפשרות  < .
  - 3 במידת הצורך, בחר ביישום Garmin Connect את ההתקן Garmin.
- הודעה שמופיעה ביישום Garmin Connect מציינת שהמיקום זמין כעת בהתקן (התחלת רכיבה ממיקום משותף, עמוד 18).

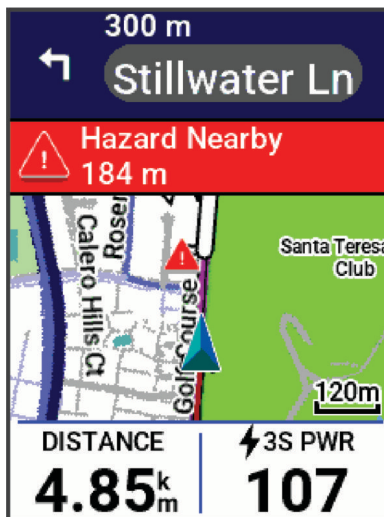
### דיווח על מפגע

#### אזהרה ⚠

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

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

- 1 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 6).
  - 2 לחץ על  במסך המפה.
  - 3 בחר **דיווח על סכנה**.
  - 4 בחר את סוג המפגע.
  - 5 בחר .
- המפגע מופיע במפת הניווט, ומחשב האופניים Edge כולל התראה קולית (הגדרות של התראות והודעות, עמוד 59).



## ⚠ אזהרה

התכונה מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כשאתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

אפשר לשלוח מסלול מחשבונך ב-Garmin Connect אל ההתקן שלך. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. בנוסף, אפשר ליצור מסלול מותאם אישית בהתקן שלך. 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.

## יצירת מסלול בהתקן שלך

כדי ליצור מסלול, צריכה להיות לך פעילות עם נתוני GPS ששמורה בהתקן.

**הערה:** בנוסף, ניתן ליצור מסלול ביישום Garmin Connect (מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect, עמוד 22).

- 1 בחר **ניווט > מסלולים > צור חדש**.
- 2 בחר פעילות שתשמש כבסיס למסלול.
- 3 בחר **שמור כמסלול**.
- 4 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 5 בחר  המסלול מופיע ברשימה.
- 6 בחר את המסלול ועיין בפרטי המסלול.
- 7 במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את פרטי המסלול.
- לדוגמה, ניתן לשנות את השם או הצבע של המסלול, או ליצור הפעלת GroupRide (התחל הפעלת GroupRide, עמוד 48).
- 8 בחר **רכיבה**.

## יצירת מסלול מרכיבה אחרונה

תוכל ליצור מסלול חדש מרכיבה ששמרת בהתקן Edge זה.

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

## מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect

כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 53).

- 1 בחר אפשרות:
  - פתח את היישום Garmin Connect.
  - עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 צור מסלול חדש שומור אותו או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר אפשרות:
  - ביישום Garmin Connect, בחר .
  - באתר Garmin Connect, בחר **שלח להתקן**.
- 4 בחר את מחשב האופניים Edge.
- 5 בחר אפשרות:
  - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect.
  - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Express™.
- 6 המסלול מופיע באזור הדינמי של מסך הבית במכשיר. בחר את המסלול.
- 7 **הערה:** במידת הצורך תוכל לבחור **ניווט < מסלולים** כדי לבחור מסלול אחר. בחר **רכיבה**.

## טיפים לרכיבה במסלול

- השתמש בהנחיה בפניות (**אפשרויות מסלול**, עמוד 23).
- אם תכלול חימום, לחץ על  כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
- בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
- כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
- גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.
- אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

## הצגת פרטי מסלול

- 1 בחר **ניווט < מסלולים**.
- 2 בחר מסלול.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **רכיבה** כדי לרכוב במסלול.
  - בחר את המסלול כדי להציג את המסלול על המפה.
  - בחר **סיכום** כדי להציג פרטים אודות המסלול.
  - בחר **עליות** כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
  - בחר **דרישות המסלול** כדי להציג ניתוח של יכולת הרכיבה שלך במסלול זה.
  - בחר **מדריך כוח** כדי להציג ניתוח של המאמץ שלך במסלול זה.
  - בחר  כדי לשדרג את הגדרות המסלול.



## הצגת מסלול על המפה

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

1 בחר  < ניווט < מסלולים.

2 בחר את המסלול.

3 בחר  .

4 בחר להציג תמיד כדי להציג את המסלול על המפה.

5 בחר צבע ובחר צבע.

6 בחר נקודות מסלול כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.

ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

## אפשרויות מסלול

בחר ניווט < מסלולים <  .

הנחיות לפניו: הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

אזהרות סטייה ממסלול: מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.

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

## ניתוב מסלול מחדש

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

בעת ירידה מהמסלול, בחר באפשרות:

• כדי להשהות את הניווט עד שתחזור לקורס, בחר השהה ניווט.

• כדי לבחור מתוך ההצעות הניתוב מחדש בחר ניתוב מחדש.

הערה: האפשרות הראשונה לניתוב מחדש היא הניתוב הקצר ביותר בחזרה למסלול והיא מתחילה אוטומטית לאחר 10 שניות.

## עצירת מסלול

1 גלול למפה.

2 לחץ על  .

3 בחר הפסק מסלול < .

## מחיקת מסלול

1 בחר ניווט < מסלולים.

2 בחר את  < מחיקה.

3 בחר מסלול.

4 בחר .

## מסלולי Trailforks

### ⚠ אזהרה

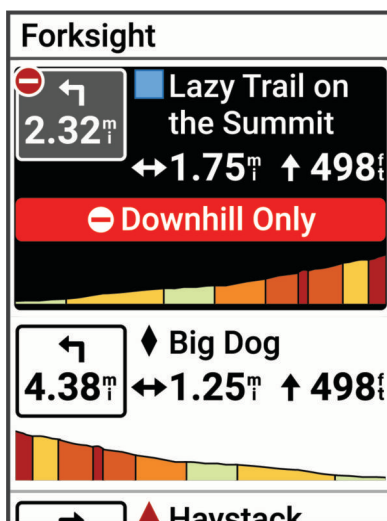
Garmin אינה אחראית לדיוק או לתזמון של פרטי Trailforks. הישאר תמיד מודע לסביבה ושים לב לשילוט שמוצב ולתנאי השביל הנוכחיים.

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

כדי להירשם לחברות ב-Trailforks, עבור אל [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

## ForkSight

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



## שימוש באפשרות ClimbPro

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

**עצה:** עליות מופיעות גם בפרטי המסלול (**הצגת פרטי מסלול**, עמוד 22).

1 בתפריט הראשי, הפעל את התכונה ClimbPro לפרופיל הפעילויות (**הגדרות האימון**, עמוד 57).

2 בחר **זיהוי עליות**.

3 בחר את קטגוריות הטיפוס שברצונך לכלול, בהתאם לקושי (**קטגוריות עלייה**, עמוד 26).

4 בחר **מצב**.

5 בחר אפשרות:

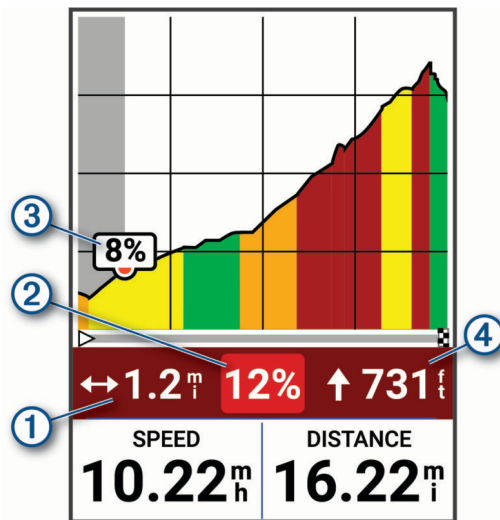
- בחר **בעת ניווט** כדי להשתמש ב-ClimbPro רק כאשר אתה משלים מסלול (**מסלולים**, עמוד 21) או מנווט אל יעד (**ניווט למיקום**, עמוד 17).

- בחר **תמיד** כדי להשתמש ב-ClimbPro עם כל הרכיבות.

6 בחר **סוג שטח**, ובחר אחת מהאפשרויות.

7 צא לרכיבה.

בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.



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

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

## קטגוריות עלייה

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

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

## הגדרות מפה

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר ניווט < מפה.

**כיוון:** הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדף.

**זום אוטומטי:** בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות כבוי, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.

**טקסט הדרכה:** קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).

**מראה:** התאם אישית את הגדרות התצוגה של המפה (**הגדרות תצוגה של המפה, עמוד 26**).

**פרטי מפה:** הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.

## הגדרות תצוגה של המפה

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר ניווט < מפה < מראה.

**מפת פופולריות:** מדגישה דרכים או שבילים פופולריים לסוג הרכיבה שלך. ככל שהדרך או השביל יהיו כהים יותר כך הם פופולריים יותר.

**ניגודיות גבוהה:** הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

**פרטי מפה:** הגדרת רמת הפירוט במפה.

**מצב צבע:** מתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך.

**צבע קו היסטוריה:** אפשרות לשנות את צבע הקו של המסלול שעברת.

**מתקדם:** אפשרות להגדיר רמות שינוי גודל וגודל טקסט, אפשרות לשימוש בתבליט מוצלל וקווי מתאר.

**אפס את ברירת המחדל של המפה:** איפוס התצוגה של המפה להגדרות ברירת המחדל.

## שינוי כיוון המפה

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר ניווט < מפה < כיוון.

4 בחר אפשרות:

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

## התאמה אישית של סמלי המפה

באפשרותך להתאים אישית את סמלי המפה כדי לזהות את הסוגים השונים של מיקומים שמורים. לדוגמה, מיקום הבית שלך או המיקומים שבהם אתה יכול לאכול או לשתות.

1 בחר **ניווט** > **מיקומים שמורים**.

2 בחר מיקום שמור.

3 בחר **פרטים** > **ערוך** > **שנה סמל**.

4 בחר אפשרות.

5 לחץ על **⋮**.

## הגדרות מסלול

בחר **≡** > **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** > **ניתוב**.

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

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

**שיטת חישוב**: הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.

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

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

**חישוב מסלול מחדש**: חישוב מחדש של הנתבי באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

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

## בחירת פעילות לחישוב מסלול

ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

1 בחר **≡** > **פרופילי פעילות**.

2 בחר פרופיל.

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

4 בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.

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

## היסטוריה

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

**הערה**: כששעון העצר של הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

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

## הצגת הרכיבה שלך

1 במסך הבית, לחץ על **✓** כדי להציג המבט המהיר של ההיסטוריה.

**הערה**: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).

2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.

3 בחר **רכיבות**.

4 בחר רכיבה.

5 בחר אפשרות.

## הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך מד דופק או מד כוח תואם עם ההתקן שלך, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות. בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוון את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוון את תחומי הכוח (**הגדרת אזורי הכוח**, עמוד 40) ותחומי הדופק (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 14) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 58).

- 1 במסך הבית, לחץ על ✓ כדי להציג המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).
- 3 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 4 בחר **רכיבות**.
- 5 בחר **רכיבה**.
- 6 בחר **סיכום**.
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר **אזורי דופק**.
  - בחר **אזורי כוח**.

## מחיקת רכיבה

- 1 במסך הבית, לחץ על ✓ כדי להציג המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).
- 3 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 4 בחר **רכיבות**.
- 5 בחר **רכיבה**.
- 5 בחר  < ✓.

## הצגת סיכומי נתונים כוללים

- באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות.
- 1 במסך הבית, לחץ על ✓ כדי להציג המבט המהיר של ההיסטוריה.
  - 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).
  - 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
  - 3 בחר **סה"כ**.

## מחיקת סיכומי נתונים

- 1 במסך הבית, לחץ על ✓ כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר **סה"כ**.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר  כדי למחוק את כל סיכומי הנתונים מההיסטוריה.
  - בחר פרופיל פעילות כדי למחוק סיכומי נתונים מצטברים של פרופיל יחיד.
- 5 **הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.
- 5 בחר ✓.

## הקלטת נתונים

התקן זה מקליט נקודות בכל שנייה. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין. כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה **ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח**, עמוד 39.

## ניהול נתונים

### חיבור ההתקן למחשב

#### הודעה

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

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
  - 2 חבר קצה אחד של הכבל ליציאת ה-USB בהתקן.
  - 3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת USB של מחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייד ב'מחשב זה' במחשבי Windows®. מכיוון שמערכות ההפעלה של Mac® מספקות תמיכה מוגבלת במצב העברת קבצים MTP (פרוטוקול העברת מדיה), עליך להשתמש ביישום Garmin Express כדי לראות את ההתקן שלך במחשב Mac.

### העברת קבצים להתקן שלך

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

### מחיקת קבצים

#### הודעה

אם אינך יודע מה 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.

## הסטטיסטיקה שלי

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

## מידדות ביצועים

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

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

**הערה:** לעיתים 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 (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

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

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

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

## אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. הערכות VO2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשוך לחיישן דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה-VO2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

## בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל לבצע את הערכת ה-VO2 המרבית, יש לענווד את מד הדופק, להתקין את מד המתח ולשייך אותם להתקן ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38](#)). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 56](#)) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק, עמוד 14](#)).

**הערה:** לעיתים נדמה שהמידדות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 רכב בחוץ בעצמות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 2 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.
- 3 סיוע מסך סיוע הרכיבות.
- 3 בחר **השפעת האימון**.
- 4 לחץ על ✓ כדי להציג את היתרונות האירוביים והאנאירוביים של ה-VO2 המרבי ([הצגה של הערכת VO2 מרבי, עמוד 31](#)).



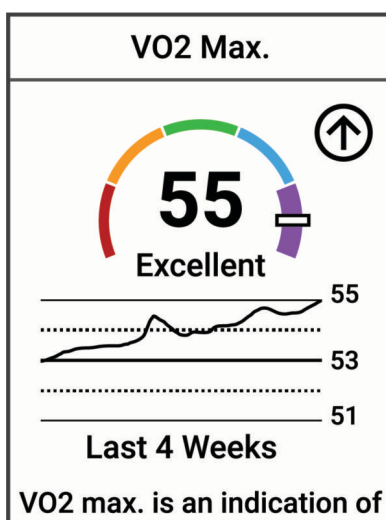
## הצגה של הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, יש לענווד את מד הדופק, להתקין את מד הכוח, לשייך אותם להתקן ולצאת לרכיבה (בדיקת הערכת VO2 מרבי, עמוד 30).

**הערה:** לעיתים נדמה שהמידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 במסך הבית, לחץ על ✓ כדי להציג את המבט המהיר של ה-VO2 המרבי.
- 2 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (הצגת מבטים מהירים, עמוד 3).

ה-VO2 המרבי המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



|       |      |
|-------|------|
| מעולה | סגול |
| מצוין | כחול |
| טוב   | ירוק |
| סביר  | כתום |
| חלש   | אדום |

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 86), והיכנס לאתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

- ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.
- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופק ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטינג (drafting).

## התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Edge MTB שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2,625 רגל).

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

## עומס חמור

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

### הצגת העומס החמור

לפני שתוכל להציג את הערכת העומס החמור, יש לענוד את מד הדופק, להתקין את מד המתח ולשייך אותם להתקן (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38).

אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 56) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 14).

**הערה:** לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

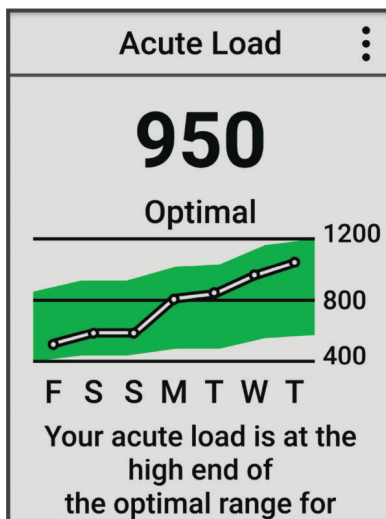
1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.

סיכום מסך סיכום הרכיבות.

3 בחר **השפעת האימון**.

4 לחץ על ✓ כדי להציג את העומס החמור שלך.



## מידע על Training Effect

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

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

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

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## זמן התאוששות

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

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

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

## הצגת זמן ההתאוששות

לפני שתוכל להשתמש בתכונה 'זמן התאוששות', עליך להשתמש בהתקן Garmin עם דופק בפרק כף היד או מכשיר תואם לניטור קצב הלב בחזה שמשויכים להתקן שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 38). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 56) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 14).

1 בחר  הסטטיסטיקות שלי < התאוששות <  < הפעלה.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.

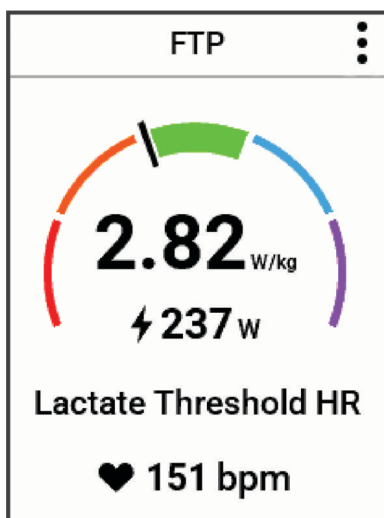
מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

## קבלת הערכת FTP

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

בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP.

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



|           |      |
|-----------|------|
| מעולה     | סגול |
| מצוין     | כחול |
| טוב       | ירוק |
| סביר      | כתום |
| כושר נמוך | אדום |

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 86).

## חישוב FTP אוטומטי

לפני שההתקן יוכל לחשב את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38).

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

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP <  < זיהוי FTP אוטומטי.

2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

3 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.

4 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP.

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

## הצגת עקומת הכוח

כדי להציג את עקומת הכוח, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38). בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

- 1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < כוח.
- 2 לחץ על  כדי להציג את עקומת הכוח שלך.
- 3 בחר את  כדי לבחור תקופת זמן.
- 4 בחר משך זמן.

## סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

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

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

**עצה:** ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 54).

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

## כיבוי התראות הביצועים

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

- 1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < התראות ביצועים.
- 2 בחר אפשרות.

## מציג את גיל הכושר שלך

לפני שההתקן יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. המכשיר שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של "Index" ההתקן משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < גיל כושר.

## הצגת דקות אינטנסיביות

לפני שההתקן יוכל לחשב את דקות האינטנסיביות שלך, עליך לשייך את ההתקן שלך ולצאת לרכיבה עם חיישן דופק תואם (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38).

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

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < דקות אינטנסיביות.

## שיאים אישיים

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

## הצגת שיאים אישיים

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

## ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

2 בחר שיא לביטול.

3 בחר שיא קודם < .

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

## מחיקת שיא אישי

1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

2 בחר שיא אישי.

3 בחר  < .

## חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את מחשב האופניים ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות Edge או בטכנולוגיית ANT+Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 58). אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) של חיישן זה.

| סוג חיישן          | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אופניים חשמליים    | תוכל להשתמש בהתקן שלך עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 43)                                                                                                                                   |
| Edge Remote        | באפשרותך לשלוט במחשב של אופני Edge באמצעות השלט הרחוק Edge, כולל הפעלת טיימר הפעילות, סימון של הקפות וגלילה במסכי נתונים.                                                                                                                                                |
| תצוגה מורחבת       | ניתן להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון Garmin במחשב אופניים Edge תואם בזמן רכיבה או טריאתלון (הגדרת מצב תצוגה מורחבת, עמוד 66).                                                                                                                       |
| דופק               | ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM-Pro™, HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ או כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך.                                                                                                                            |
| inReach            | הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות מחשב האופניים של Edge (שימוש בשלט של inReach, עמוד 43).                                                                                                                                       |
| פנסים              | באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. בעזרת מצלמת פנס קדמי Varia באפשרותך גם לצלם תמונות וסרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 42).                                                                               |
| כוח                | תוכל להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג נתוני כוח בהתקן. תוכל לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 40), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראות טווח, עמוד 60). |
| רדאר               | באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 42).                          |
| הילוכים            | באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. מחשב האופניים Edge MTB מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.                                                                                                              |
| Shimano Di2        | באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. מחשב האופניים Edge MTB מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.                                                                                                 |
| Shimano E-Bike     | תוכל להשתמש במחשב האופניים שלך עם מערכת Shimano eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 43).                                                                                                             |
| מכשיר אימון חכם    | תוכל להשתמש במחשב האופניים שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 15).                                                                                            |
| מהירות/תנועות לדקה | תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במחשב האופניים שלך במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 87).                                                                                       |
| Tempe              | באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.                                                                                                                          |
| VIRB               | הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות מחשב האופניים שלך.                                                                                                                                                                                |

## שיוך החיישנים האלחוטיים

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

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

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

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

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

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

3 החזק את :

4 בחר את חיישנים < הוסף חיישן.

5 בחר אפשרות:

• בחר את סוג החיישן.

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

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

6 בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

7 בחר **הוספה**.

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

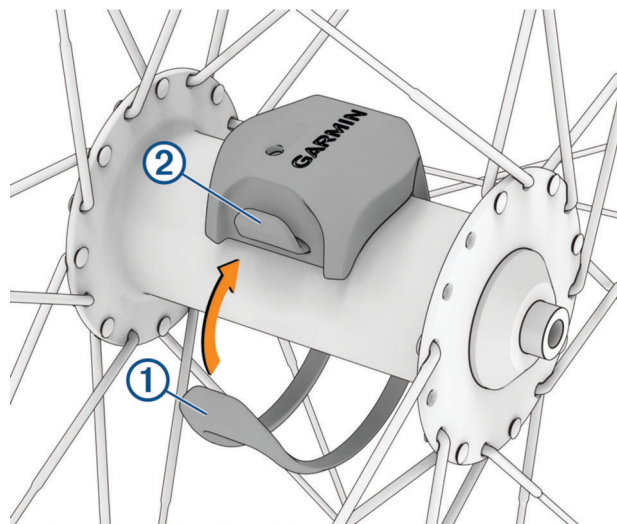
## התקנת חיישן המהירות

**הערה:** אם אין ברשותך החיישן, אתה יכול לדלג על המשימה.

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

1 הנח והחזק את חיישן המהירות מעל רכזת הגלגל.

2 משוך את הרצועה ① מסביב לרכזת הגלגל, וחבר אותה לוו ② בחיישן.



ייתכן שהחיישן יהיה נטוי כאשר יותקן על רכזת א-סימטרית. אין לכך השפעה על הפעולה שלו.

3 סובב את הגלגל כדי לבדוק את המרחק.

אין לאפשר לחיישן לגעת בחלקים אחרים של האופניים.

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

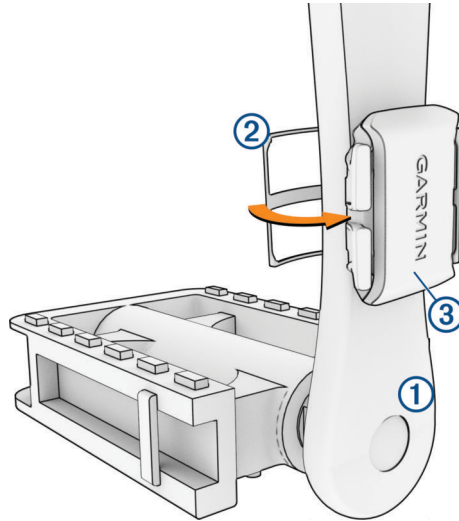


## התקנת חיישן סיבובי הגלגל

**הערה:** אם אין ברשותך החיישן, אתה יכול לדלג על המשימה.

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

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



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

## אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל

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

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

## ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח

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

ניתן לשנות את ערך ההגדרה ([הגדרות הקלטת נתונים](#), עמוד 64).

## הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל [garmin.com/intosports](https://garmin.com/intosports) לרשימה של מדי כוח התואמים למערכות מחשב האופניים Edge שלך (כגון Vector-1 Rally).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך ([הגדרת אזורי הכוח](#), עמוד 40).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין ([הגדרת התראות טווח](#), עמוד 60).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח ([הוספת מסך נתונים](#), עמוד 58).

## הגדרת אזורי הכוח

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

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

2 הזן את ערך ה-FTP שלך.

3 בחר מבוסס על:

4 בחר אפשרות:

- בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
- בחר **% FTP** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.
- בחר באפשרות **תצורה** כדי לערוך את מספר אזורי הכוח.

## כיוול מד הכוח

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

1 בחר  **חיישנים**.

2 בחר את מד הכוח שלך.

3 בחר **כיוול**.

**עצה:** השאר את מד הכוח פעיל עד להופעת ההודעה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## כוח מבוסס דוושות

Rally מודד את הכוח המבוסס על דוושות.

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

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

## דינמיקת רכיבה

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

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

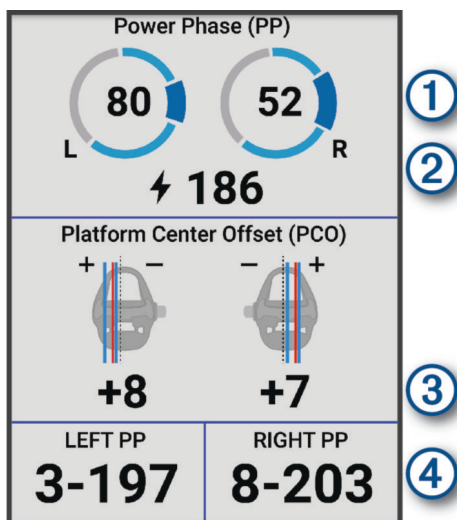
לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

## שימוש בדינמיקת רכיבה

כדי להשתמש בדינמיקת רכיבה, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38).  
**הערה:** תיעוד דינמיקת רכיבה מנצל נפח גדול יותר מזיכרון ההתקן.

1 צא לרכיבה.

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



3 בהתאם לצורך, בחר **שדות נתונים** כדי לשנות לשדה נתונים (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

**הערה:** ניתן להתאים אישית את שני שדות הנתונים בחלק התחתון של המסך (4).

ניתן לשלוח את הרכיבה ליישום Garmin Connect כדי להציג נתונים נוספים של דינמיקת רכיבה (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 54).

## נתוני שלב כוח

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

## היסט ממרכז הדוושה

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

## התאמה אישית של תכונות דינמיקת רכיבה

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

1 בחר את < **חיישנים**.

2 בחר את מד הכוח Rally.

3 בחר **פרטי חיישן** < **דינמיקת רכיבה**.

4 בחר אפשרות.

5 במקרה הצורך, בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל ולכבות את יעילות המומנט, חלקות הדיווש ודינמיקת רכיבה.

## עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge

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

1 שלח את נתוני הרכיבה Garmin Connect לחשבון שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 54).

Garmin Connect מחפש באופן אוטומטי עדכוני תוכנה ושולח אותם למחשב האופניים Edge.

2 קרב את מחשב האופניים Edge שלך לטווח של 3 מ' ממדי הכוח.

3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. מחשב האופניים Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה הממתינים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## חיי סוללה של חיישן אלחוטי

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

## מודעות למצבים

### אזהרה ⚠

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

אתה יכול להשתמש במחשב האופניים Edge שלך עם קו המוצרים של מודעות לרכיבה Varia (חיישנים אלוטטיים, עמוד 36). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לאביזר.

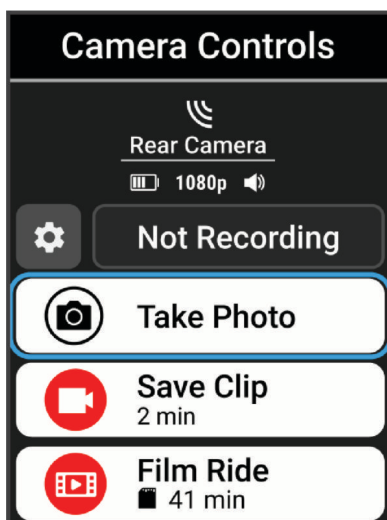
## שימוש בבקורות מצלמה של Varia

### הודעה

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

לפני שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, יש לשייך את האביזר למחשב האופניים (שייך החיישנים האלוטטיים, עמוד 38).  
1 לחץ על **:**, ובחר **בקורות המצלמה**.

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



2 בחר אפשרות:

- בחר **מצלמת פנס קדמי** או **מצלמת רדאר** כדי להתאים אישית את הגדרות המצלמה.
- בחר **צלם תמונה**, **שמור קטע** או **תיעוד הרכיבה**.

## מעבירי הילוכים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano Di2 או SRAM® AXS, עליך לשייך אותם למחשב האופניים Edge (שייך החיישנים האלוטטיים, עמוד 38).

ניתן להגדיר לחצנים זמינים למעביר ההילוכים כדי לשלוט בפעולות במחשב האופניים Edge, כגון התחלה ועצירה של פעילויות ותיעוד הקפות. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 58). בעת כוונן עדין של מצב מעבירי ההילוכים האלקטרוניים, מחשב האופניים Edge יכול להציג את ערכי התאמת המצב המאוזן.

## אימון eBike

כדי להשתמש ב-eBike תואם, למשל eBike מסוג Shimano, עליך לשייך אותו עם התקן Edge שלך (שייך החיישנים האלוטטיים, עמוד 38). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

## הצגת פרטי חיישן eBike

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

## השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות מחשב האופניים Edge שלך. עבור אל [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

## שימוש בשלט של inReach

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

## תכונות עם חיבור

### אזהרה

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

תכונות עם חיבור זמינות במחשב האופניים Edge כאשר אתה מחבר את מחשב האופניים לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

## שיוך הטלפון

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

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שבה אתה מפעיל את המכשיר, בחר את שפת המכשיר.  
במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון שלך.
- 3 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.  
**הערה:** על סמך האביזרים וחשבון Garmin Connect שלך, ההתקן עשוי להציע פרופילי פעילות ושדות נתונים במהלך ההגדרה. אם יש ברשותך חיישנים המשוויכים להתקן הקודם שלך, ניתן להעביר אותם במהלך ההגדרה.
- 4 במידת הצורך, כדי להיכנס למצב שיוך באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **טלפון** < **שייך טלפון חכם**.  
**הערה:** אם אתה משייך טלפון חדש, בחר את שם הטלפון ששיוך בעבר ובחר  כדי לשכוח את טלפון זה. האפשרות **שייך טלפון חכם** תופיע לאחר שתשכח את הטלפון ששיוך קודם לכן.  
אחרי שהשיוך מסתיים בהצלחה, מוצגת הודעה ומחשב האופניים מסתנכרן עם הטלפון באופן אוטומטי.

## תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Edge יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם שלך באמצעות האפליקציות Garmin Connect ו-Garmin Connect IQ. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/apps](https://garmin.com/apps).

**הפעילות מועלית ל-Garmin Connect:** שליחה אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

**אזעקת אופניים:** בעזרת אפשרות זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.

**תכונות להורדה של Connect IQ:** הורדת תכונות של Connect IQ מאפליקציית Connect IQ.

**הורדות של מסלולים, מקטעים ואימונים מ-Garmin Connect:** מאפשר לחפש פעילויות ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתן להתקן שלך.

**הורדות מסלולים ומקטעים מ-Garmin Connect:** מאפשר לחפש מסלולים ומקטעים ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתן להתקן שלך.

**העברות מהתקן להתקן:** מאפשר להעברה אלחוטית של קבצים להתקן Edge תואם.

**חפש את ה-Edge שלי:** מאתר התקן Edge שאבד אשר משויך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.

**התראות:** הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.

**תכונות בטיחות ומעקב:** (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 44)

**אינטראקציות ברשתות החברתיות:** אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות אל Garmin Connect.

**עדכוני מזג אוויר:** שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

## תכונות מעקב ובטיחות

### ⚠️ זהירות

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

### הודעה

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

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

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**זיהוי תקריות:** כאשר התקן Edge MTB מזהה תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת המיקום שלך ב-GPS (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

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

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

## זיהוי תקריות

### ⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

### הודעה

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

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

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

## הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

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

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

2 בחר את פרופיל הפעילות כדי להפעיל זיהוי תקריות.

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

### סיוע

#### ⚠ **זהירות**

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

#### **הודעה**

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

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

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

### בקשת סיוע

#### **הודעה**

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך והגדר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

ההתקן מצפצץ ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחר של חמש שניות.

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

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

### הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**

2 בחר **בטיחות ומעקב** < **תכונות בטיחות** < **אנשי קשר לשעת חירום** < **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

### הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

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

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

מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

### ביטול הודעה אוטומטית

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

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר  לפני סיום הספירה לאחר של 30 שניות.

## שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

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

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

מדף המצב, בחר **זוהתה תקרית** > **אני בסדר**.

הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

## LiveTrack

### הודעה

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

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

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

## הפעלת LiveTrack

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

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

2 בחר אפשרות:

- בחר **הפעלה אוטומטית** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
- בחר **שם LiveTrack** כדי לעדכן את השם של פעילות LiveTrack. התאריך הנוכחי הוא שם ברירת המחדל.
- בחר **נמענים** כדי להציג את הנמענים.
- בחר **שיתוף מסלול** אם ברצונך לאפשר לנמענים שלך לראות את המסלול.
- בחר באפשרות **הודעות מצופים** אם אתה רוצה לאפשר לנמענים שלך לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה ([הודעות](#) [צופים](#), עמוד 51).
- בחר **הרחב את LiveTrack** כדי להרחיב את ההצגה של הפעלת LiveTrack ל-24 שעות.

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

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



## התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (שיך הטלפון, עמוד 43).

**הערה:** התכונה נדרשת לקבוצות רכיבה עם מחשבי אופניים מדגמי Edge x30 series או ישנים יותר.

במחשבי אופניים מדגמי Edge 1040, 840, 540 ואילך, השתמש בתכונה GroupRide (התחל הפעלת GroupRide, עמוד 48).

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

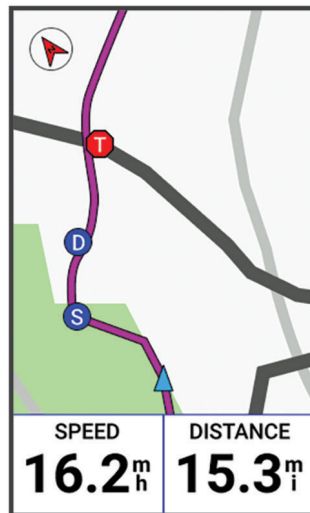
1 במחשב האופניים Edge, בחר  < **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** < **LiveTrack** כדי לאפשר צפייה בחיבורים על מסך המפה והתראות על הודעות.

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

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

4 במחשב האופניים Edge, לחץ על  וצא לרכיבה.

5 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.



6 גלול לרשימת GroupTrack.

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממורכז במפה.

## טיפים להפעלות GroupTrack

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

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge MTB לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- מהיישום Garmin Connect, בחר **•••** < **חברים**, ובחר לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

## GroupRide

### אזהרה

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

### הודעה

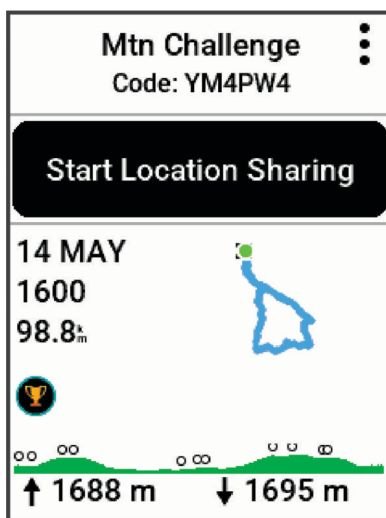
אתה אחראי להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטים עם רוכבים אחרים. ודא תמיד שאתה יודע מי הרוכבים שאתה משתף איתם את פרטי המיקום והרכיבה, כולל דופק, ושאתה מרגישים איתם בנוח.

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

## התחל הפעלת GroupRide

כדי להתחיל הפעלת GroupRide, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (שיוך הטלפון, עמוד 43). כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את מיקומך בזמן אמת עם רוכבים אחרים.

- 1 בחר את המבט המהיר של GroupRide.
  - 2 בחר באפשרות יצירת GroupRide.
  - 3 בחר באפשרות שם, תאריך או שעת התחלה כדי לערוך את המידע.
  - 4 בחר באפשרות הוספת מסלול כדי לשתף מסלול עם רוכבים אחרים.
  - אפשר לבחור מהמסלולים השמורים או לבחור צור חדש כדי ליצור מסלול חדש (מסלולים, עמוד 21).
  - 5 בחר באפשרות תחרויות כדי להתחרות עם רוכבים אחרים על דירוגים ופרסים.
  - 6 בחר באפשרות יצירת קוד.
- מחשב האופניים Edge יפיק את הקוד, שאותו אפשר לשלוח לרוכבים אחרים.

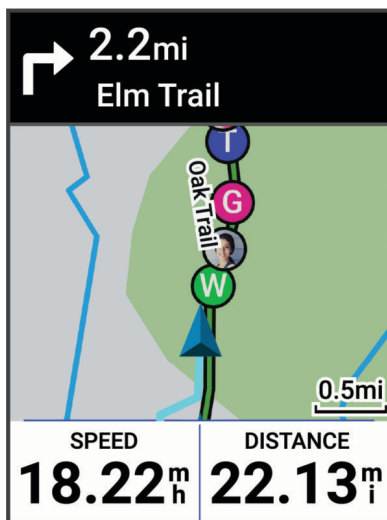


- 7 בחר ב- > שיתוף קוד > ✓.
- 8 פתח את היישום Garmin Connect, ובחר באפשרות הצג קוד > שיתוף.
- 9 בחר איך לשתף את הקוד עם אחרים.
- היישום Garmin Connect ישתף את הקוד של GroupRide עם אנשי הקשר שלך.
- 10 במחשב האופניים Edge, בחר באפשרות הפעל שיתוף מיקום.

11 לחץ על ►, וצא לרכיבה.

מסך הנתונים של GroupRide יתווסף למסכי הנתונים של הפרופיל הפעיל.

12 בחר רוכב ממסך הנתונים של GroupRide כדי לצפות במיקומו על המפה, וגלול אל המפה כדי לצפות בכל הרוכבים (סטטוס במפה של GroupRide, עמוד 50).



### הצטרפות להפעלת GroupRide.

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

1 גלול אל המבט המהיר של GroupRide.

**עצה:** אפשר להוסיף את המבט המהיר של GroupRide ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64).

2 בחר במבט מהיר כדי לפתוח אותו.

3 בחר באפשרות **הזן קוד**.

4 הזן את הקוד בן 6 הספרות, ובחר ב-✓.

מחשב האופניים Edge יוריד את המסלול באופן אוטומטי.

5 ביום הרכיבה, בחר באפשרות **הפעל שיתוף מיקום**.

6 לחץ על ►, וצא לרכיבה.

## שליחת הודעה ב-GroupRide

אפשר לשלוח הודעה לרוכבים אחרים שנמצאים בהפעלת GroupRide.

- 1 ממסך הנתונים של GroupRide במחשב אופניים Edge, לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר אפשרות:

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



**הערה:** אפשר לגלול כלפי מעלה לראש מסך ההודעות כדי לצפות בהודעות ישנות, בכלל זה הודעות שנשלחו לפני שהצטרפת להפעלה של GroupRide ([הצטרפות להפעלת GroupRide](#), עמוד 49).

## סטטוס במפה של GroupRide

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

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

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

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

## יציאה מהפעלה של GroupRide

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

בחר אפשרות:

- בזמן הרכיבה, לחץ על  , ובחר באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- מהדף של GroupRide, בחר באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- כדי לעצור את זמן הפעילות ולסיים את פעילותך, לחץ על  < **שמירה**.

**עצה:** מחשב האופניים Edge יסיר באופן אוטומטי את ההפעלה של GroupRide כשהתוקף שלה יפוג (**טיפים להפעלות GroupRide**, עמוד 51).

## טיפים להפעלות GroupRide

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge תואם לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- בכל עת, רוכבי הקבוצה יכולים להוסיף להתקן שלהם הפעלה של GroupRide ולאחר מכן להצטרף אל ההפעלה ביום הרכיבה. ההפעלות יפוגו 24 שעות אחרי שהתחילו.
- כדי לשתף את הקוד של GroupRide תוך כדי רכיבה, בחר ב-  < **שיתוף קוד** ממסך הנתונים של GroupRide במחשב האופניים Edge.
- אפשר לבחור ב-  < **השתק התראות** כדי להשתיק את כל התראות ההודעה לאותה הפעלה של GroupRide.
- רשימת הרוכבים מתרעננת כל 15 שניות, ומציגה פרטים על 25 הרוכבים הקרובים ביותר בטווח 40 ק"מ (25 מייל). כדי לצפות ברוכבים נוספים מחוץ לאותו רדיוס של 40 ק"מ (25 מייל), בחר באפשרות **הצג עוד**.
- בזמן הרכיבה, אפשר ללחוץ על  כדי להציג אפשרויות נוספות.
- יש להפסיק לרכוב לפני שמנסים לצפות במידע על מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלה של GroupRide (**סטטוס במפה של GroupRide**, עמוד 50).
- כדי להפסיק לשתף את המיקום שלך בזמן אמת ונתוני הרכיבה, צא מ-GroupRide במחשב האופניים. כדי להפסיק לשתף את תוצאות הרכיבה והפרסים, הסר את עצמך מ-GroupRide ביישום Garmin Connect (**Garmin Connect**, עמוד 53).

## שיתוף אירועים בזמן אמת

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

## הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת

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

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

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

## הודעות צופים

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

## חסימת הודעות צופים

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

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

## הגדרת אזעקת האופניים

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

- 1 בחר  < **בטיחות ומעקב** < **אזעקת אופניים**.
  - 2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.
  - 3 בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזין את הקוד.
  - 3 לחץ לחיצה ממושכת על  ובחר **אזעקת אופניים**.
- אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון המקושר.

## האזנה למוזיקה

### אזהרה ⚠

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

באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

- 1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
  - 2 בחר אפשרות:
    - ממסך הטיימר במחשב האופניים Edge, לחץ על  , בחר **ווייג'טים** ולחץ על  או על  כדי להציג את הווייג'ט של פקדי המוזיקה.

**הערה:** ניתן להוסיף אפשרויות ללולאת הווייג'טים באופן ידני (**התאמה אישית של לולאת הווייג'טים**, עמוד 64).

    - עבור בין מסכי הנתונים כדי להציג את מסך הנתונים של פקדי המוזיקה (**הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה**, עמוד 58).  - 3 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשוך.
- באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

## Garmin Share

### הודעה

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

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

### שיתוף נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. ההתקן Edge יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 53). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

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

## קבלת נתונים עם Garmin Share

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

1 בחר  < Garmin Share.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.

3 בחר .

4 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .

5 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.

6 בחר **סיום**.

באפשרותך להציג נתונים שהתקבלו בתפריטים אימון או ניווט. מסך הבית מציג את הפריט האחרון שהתקבל.

## הגדרות שיתוף של Garmin

בחר  < Garmin Share < .

**סטטוס:** להפעלה של מחשב האופניים Edge כדי לקבל פריטים באמצעות Garmin Share.

**שכח מכשירים:** להסרה של התקנים שאיתם מחשב האופניים שיתף פריטים בעבר.

## יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

## Garmin Connect

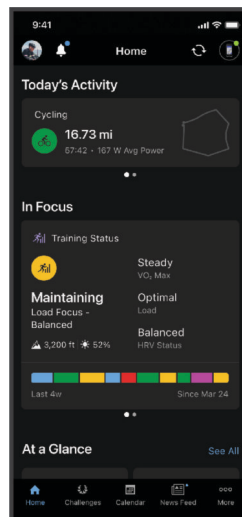
באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך כולל רכיבה, ריצה, הליכה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**שמור את הפעילויות שלך:** לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתצרה.

**נתח את הנתונים שלך:** ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב 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.

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

**נהל את ההגדרות שלך:** באפשרותך להתאים אישית את הגדרות מחשב האופניים והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

## שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך מחשב האופניים לטלפון, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילות לחשבון Garmin Connect (שיוך הטלפון, עמוד 43).

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

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

## עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון תואם (שיוך הטלפון, עמוד 43).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.

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

## מצב אימונים מאוחד

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

ביישום Garmin Connect, בחר ••• < הגדרות.

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

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

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

## שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

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

## שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את 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. 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 [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

## עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.



## Garmin Connect + מינוי

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

**בינה אקטיבית (AI):** קבל תובנות של AI לגבי הנתונים והפעילויות שלך.

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

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

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

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

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

## תכונות להורדה של Connect IQ

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

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

**וויז'ואליזציות:** מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

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

## הורדת תכונות של Connect IQ

לפני שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, יש לשייך את שעון Garmin או את מחשב האופניים לטלפון (*שייך הטלפון, עמוד 43*).

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

2 במידת הצורך, בחר את השעון או את מחשב האופניים.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

# התאמה אישית של ההתקן

## פרופילים

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

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

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

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

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

## פרופילים של פעילויות רכיבה

בכל פעם שאתה רוכב עם מחשב האופניים Edge, אתה מתבקש לבחור פרופיל פעילות. כל פרופיל פעילות שומר הגדרות אימון, אפשרויות מסלול והעדפות תצוגה שמותאמות לפעילות. יש לבחור את פרופיל הפעילות בהתאם לסוג הרכיבה או לכביש (עזרן פרופיל הפעילות, עמוד 57).

**אנדרו MTB:** זה פרופיל של אופני הרים שעוקב באופן ספציפי אחר עליות וירידות בנפרד בשטח לא סלול, ומתעד ירידות ב-GPS בתדירות של 5Hz אם הוא מופעל (תיעוד נתונים בתדירות של 5Hz, עמוד 65). אתה לוחץ על הלחצן  באופן ידני בזמן המעבר בין עליות לירידות, ומחשב האופניים מציג הודעה שמסכמת את הפיצול שהושלם. ניתן להפעיל את ההגדרות של Auto Pause לחלקי הטיפוס והירידה ברכיבה. פרופיל הפעילות עוקב גם אחר רמת הקושי של השביל, והמפה מספקת תבליט מוצלל וקווי מתאר כברירת מחדל.

**מדרון MTB:** יש להשתמש בפרופיל זה אם אתה רוכב ברכבל של סקי או מעלה את האופניים לראש ההר, ורוכב במדרון. הפרופיל עוקב אחר ירידות בשטח לא סלול, ורושם ירידה ב-GPS בתדירות של 5Hz אם הוא מופעל. ירידה במדרון נקראת ריצה, ולאחר כל ריצה, מחשב האופניים מציג הודעה עם נתונים של סיכום הריצה. התוצאות הכוללות של סיכום הפעילות אינם כוללים נתוני עלייה. פרופיל הפעילות עוקב גם אחר רמת הקושי של השביל, והמפה מספקת תבליט מוצלל וקווי מתאר כברירת מחדל.

**טורינג:** פרופיל הפעילות אידיאלי לניווט ליעדים ספציפיים בסוגי שטח מעורבים. לדוגמה, אם אתה יוצר מסלול שכולל שבילים משולבים באטרקציות בצד הדרך או באתרי קמפינג.

**באולם:** מחשב האופניים כולל פרופיל של פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. בחר בפרופיל זה אם אתה מתאמן במקום סגור או רוצה לחסוך בחיי סוללה. כשה-GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן (חיישנים אלחוטיים, עמוד 36).

## הגדרת פרופיל המשתמש שלך

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

1 בחר את  הסטטיסטיקות שלי < פרופיל משתמש.

2 בחר אפשרות.

## הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את ההתקן לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

**פרופיל ופרטיות:** מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

**הגדרות משתמש:** מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציננת כאשר הגדרת את ההתקן לראשונה.

## הגדרות האימון

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

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

בחר את  < **פרופילי פעילות**, ובחר פרופיל.

**התראות והנחיות:** מאפשר להגדיר כיצד נקבעות הקפות ומתאים אישית את האימון או את התראות הניווט עבור הפעילות (**הגדרות של התראות והודעות**, עמוד 59).

**נעילה אוטומטית:** מאפשר להתקן לנעול את כפתורי המכשיר בזמן נסיעה באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות מקריות על לחצנים (**נעילה ופתיחה של מחשב האופניים**, עמוד 63).

**מצב שינה אוטומטי:** מאפשר להתקן להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (**שימוש במצב שינה אוטומטי**, עמוד 62).

**עליות:** מפעיל את התכונה ClimbPro ומגדיר אילו סוגים של טיפוס ההתקן מזהה (**שימוש באפשרות ClimbPro**, עמוד 25).

**מסכי נתונים:** מאפשר להתאים אישית את מסכי הנתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 58).

**MTB/CX:** מאפשר לתעד את רמת הקושי, הזרימה והקפיצה. בחר את ההגדרה כדי להפעיל התראות קפיצה. ניתן גם להפעיל ולכבות את **ForkSight** ברכיבה ההררית, בפרופילי פעילות רכיבה כגון **אופני הרים** או **אנדורו MTB** (**ForkSight**, עמוד 24).

**ניווט:** מאפשר להגדיר הודעות ניווט ולהתאים אישית את הגדרות המפה והניתוב (**הגדרות מפה**, עמוד 26) (**הגדרות מסלול**, עמוד 27).

**תזונה/שתייה:** מאפשר מעקב אחר צריכת מזון ושתייה.

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

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

**מערכות לוויינים:** מאפשר לך לכבות את ה-GPS (**אימון במקום סגור**, עמוד 14), או לקבוע באיזו מערכת לוויינית יעשה שימוש בפעילות (**שינוי הגדרת לוויין**, עמוד 63).

**מקטעים:** מפעיל את המקטעים הזמינים (**הפעלת מקטעים**, עמוד 11).

**הערכה עצמית:** מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (**הערכת פעילות**, עמוד 6).

**טיימר:** הגדרת העדפות הטיימר. האפשרות Auto Pause מאפשרת להגדיר מתי תיימר הפעילות עוצר באופן אוטומטי (**שימוש ב-Auto Pause**, עמוד 62). האפשרות **מצב תחילת טיימר** מאפשרת לקבוע את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (**הפעלה אוטומטית של הטיימר**, עמוד 62).

## עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית את פרופילי הפעילות שלך. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות הנתונים לפעילות או לנסיעה ספציפיות (**הגדרות האימון**, עמוד 57).

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

1 בחר  < **פרופילי פעילות**.

2 בחר אפשרות:

• בחר פרופיל.

• בחר **צור חדש** כדי ליצור פרופיל חדש על ידי העתקת פרופיל קיים או שימוש בתבנית.

3 במידת הצורך, בחר את  כדי לערוך את השם או הצבע של הפרופיל, או כדי להסיר את הפרופיל.

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

## הוספת מסך נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר **מסכי נתונים** < הוסף מסך נתונים < מסך נתונים.
  - 4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.
  - עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל [\(שדות נתונים, עמוד 78\)](#).
  - 5 בחר את .
  - 6 בחר אפשרות:
    - בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.
    - לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לבחור .
  - 7 לחץ על  או  כדי לשנות את הפריסה.
  - 8 בחר .
  - 9 בחר אפשרות:
    - בחר שדה נתונים ולאחר מכן בחר שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
    - בחר שדה נתונים פעמיים כדי לשנות אותו.
  - 10 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לבחור .
- מסך הנתונים שנוספו מופיע ברשימת מסכי הנתונים לפרופיל [\(סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 59\)](#).

## הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה

ניתן להוסיף מסך נתונים כדי להציג פקדי מוזיקה [\(האזנה למוזיקה, עמוד 52\)](#).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר **מסכי נתונים** < הוסף מסך נתונים < פקדי מוזיקה.
- מסך נתוני המוזיקה שנוסף מופיע ברשימת מסכי הנתונים של הפרופיל [\(סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 59\)](#).

## הוספת שדות נתונים לאימונים

באפשרותך להתאים אישית את מסך הנתונים כדי להציג נתוני אימון בזמן אמת, כגון פרטי היעד העיקרי, ספירה לאחר של משך הזמן ועוד. [\(אימונים, עמוד 7\)](#)

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר **מסכי נתונים** < הוסף מסך נתונים < מסך נתונים < אימונים.
  - 4 בחר שדה נתונים אחד או יותר להוספה או להסרה.
  - 5 לחץ על .
  - 6 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לבחור .
  - 7 לחץ על  או  כדי לשנות את הפריסה.
  - 8 לחץ על .
  - 9 בחר אפשרות:
    - בחר שדה נתונים ולאחר מכן בחר שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
    - בחר שדה נתונים פעמיים כדי לשנות אותו.
  - 10 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לבחור .
- מסך הנתונים שנוספו מופיע ברשימת מסכי הנתונים לפרופיל [\(סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 59\)](#).

## עריכת מסך נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים.
- 4 בחר מסך נתונים.
- 5 בחר שדות נתונים ופריסה.
- 6 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 7 לחץ על .
- 8 בחר אפשרות:
- בחר שדה נתונים ולאחר מכן בחר שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
- בחר שדה נתונים פעמיים כדי לשנות אותו.
- 9 לחץ לחיצה ארוכה על .

## סידור מחדש של מסכי נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים <  < שינוי סדר.
- 4 בחר מסך נתונים.
- 5 לחץ כל  או .
- 6 לחץ על  < .

## הגדרות של התראות והודעות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכו'. באפשרותך גם להגדיר התראות ניווט. הגדרות של התראות נשמרות בפרופיל הפעילות (**הגדרות האימון, עמוד 57**).

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל, ובחר באפשרות התראות והנחיות.

**אזהרות עקומה חדה:** מפעיל התראות לפניית קשות.

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

**אזהרות מפני סכנות בכביש:** מפעיל התראות על מפגעים בכביש, כגון בורות או מכשולים (**דיווח על מפגע, עמוד 20**).

**אזהרות דרך לא סלולה:** מאפשר התראות על כבישים לא סלולים, כגון דרכי עפר או חצץ.

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

**הקפה:** מאפשר להגדיר כיצד נקבעות ההקפות (**סימון הקפות לפי מיקום, עמוד 61**).

**התראת זמן:** מאפשר להגדיר התראה לשעה ספציפית (**הגדרת התראות חוזרות, עמוד 60**).

**התראת מרחק:** מאפשר להגדיר התראה למרחק ספציפי (**הגדרת התראות חוזרות, עמוד 60**).

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

**התראת דופק:** מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (**הגדרת התראות טווח, עמוד 60**).

**התראת תנועות לדקה:** מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשמדד התנועות לדקה נמצא מעל או מתחת לטווח מותאם אישית של חזרות לדקה (**הגדרת התראות טווח, עמוד 60**).

**התראת כוח:** מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהגבול הכוח שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (**הגדרת התראות טווח, עמוד 60**).

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

**התראת אוכל:** מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לאכול בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה (**הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 60**).

**התראת שתייה:** מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לשתות בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה (**הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 60**).

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

## הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפי. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 14, **הגדרת אזורי הכוח**, עמוד 40).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

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

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים (**הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן**, עמוד 65).

## הגדרת התראות חוזרות

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר סוג התראה.

5 הפעל את ההתראה.

6 הזן ערך.

7 בחר .

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים (**הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן**, עמוד 65).

## הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר התראת אוכל או התראת שתייה.

5 הפעל את ההתראה.

6 בחר סוג < חכם.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך המשוער שהגדרת עבור ההתראה החכמה. ההתקן גם מצפצץ אם צלילי השמע מופעלים (**הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן**, עמוד 65).

## Auto Lap

### סימון הקפות לפי מיקום

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מיקום.

6 בחר סיבוב ב.

7 בחר אפשרות:

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

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

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

8 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

### סימון הקפות לפי מרחק

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מרחק.

6 בחר סיבוב ב.

7 הזן ערך.

8 בחר .

9 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

### סימון הקפות לפי זמן

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי זמן.

6 בחר סיבוב ב.

7 בחר את ערך השעות, הדקות או השניות.

8 בחר  או  כדי להזין ערך.

9 בחר .

10 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

## התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה

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

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

## שימוש במצב שינה אוטומטי

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

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

## שימוש ב-Auto Pause

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

**הערה:** כששעון העצר של הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **טיימר** < Auto Pause.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר **בהפסקה** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
- בחר **מותאם אישית** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך נתון.
- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (הוספת מסך נתונים, עמוד 58).

## שימוש בגלילה אוטומטית

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

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

## הפעלה אוטומטית של הטיימר

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

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



## נעילה ופתיחה של מחשב האופניים

ניתן להפעיל את האפשרות נעילה אוטומטית לנעילה אוטומטית של מחשב האופניים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים במהלך הרכיבה.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר נעילה אוטומטית.

במהלך רכיבה, לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לפתוח את נעילת ההתקן.

## שינוי הגדרת לווין

לביצועים משופרים בסביבות קשות ולהאצת איתור המיקום של ה-GPS, ניתן להפעיל את ההגדרה Multi-GNSS Multi-Band או Multi-GNSS. השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מערכות לווין.

4 בחר אפשרות.

## הגדרות הטלפון

בחר  < טלפון.

הפעלה: מפעיל Bluetooth

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

**שם ייחודי:** אפשרות להזין שם ייחודי המזהה את ההתקנים שלך עם Bluetooth.

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

**סנכרן כעת:** ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון תואם.

**הודעות חכמות:** מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון התואם שלך.

**הודעות שהוחמצו:** הצגת הודעות טלפון שהוחמצו מהטלפון התואם שלך.

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

## הגדרות מערכת

בחר את  < מערכת.

- הגדרות תצוגה (הגדרות תצוגה, עמוד 63)
- הגדרות ווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 64)
- הגדרות הקלטת נתונים (הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 64)
- הגדרות של יחידות (שינוי יחידות המידה, עמוד 65)
- הגדרות של צלילים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 65)
- הגדרות שפה (שינוי שפת ההתקן, עמוד 65)

## הגדרות תצוגה

בחר  < מערכת < תצוגה.

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

**בהירות:** קביעת הבהירות של התאורה האחורית.

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

**מצב צבע:** הגדרת ההתקן להצגת צבעים כהים או בהירים. באפשרותך לבחור באפשרות אוטומטית כדי לאפשר להתקן להגדיר צבעים כהים או בהירים באופן אוטומטי לפי השעה ביום.

**צילום מסך:** מאפשר לשמור את התמונה שעל מסך ההתקן בלחיצה על .

## שימוש בתאורה האחורית

ניתן לבחור כל מקש כדי להפעיל את התאורה האחורית.

**הערה:** ניתן לקבוע את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (**הגדרות תצוגה**, עמוד 63).

1 בחר  < מערכת < תצוגה.

2 בחר אפשרות:

- כדי לאפשר להתקן לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה, בחר **בהירות אוטומטית**.
- כדי לכוון את הבהירות באופן ידני, השבת את **בהירות אוטומטית**, בחר **בהירות** ובחר  או .

## התאמה אישית של מבטים מהירים

1 גלול אל תחתית מסך הבית.

2 בחר .

3 בחר אפשרות:

- בחר את **הוסף מבטים מהירים** כדי להוסיף מבט מהיר ללולאת המבטים המהירים.
- בחר מבט מהיר ובחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של המבט בלולאת המבטים המהירים.
- החלק שמאלה על מבט מהיר, ובחר **הסר** כדי להסיר את המבט המהיר מלולאת המבטים המהירים.

## התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

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

1 בחר  < מערכת < וווידג'טים.

2 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **הוסף וווידג'טים** כדי להוסיף וווידג'ט ללולאת הווידג'טים.
- בחר בווידג'ט ובחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
- בחר וווידג'ט ובחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

## הגדרות הקלטת נתונים

בחר את  < מערכת < הקלטת נתונים.

**ממוצע תנועות לדקה:** קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני התנועות לדקה שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח**, עמוד 39).

**כוח ממוצע:** קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח**, עמוד 39).

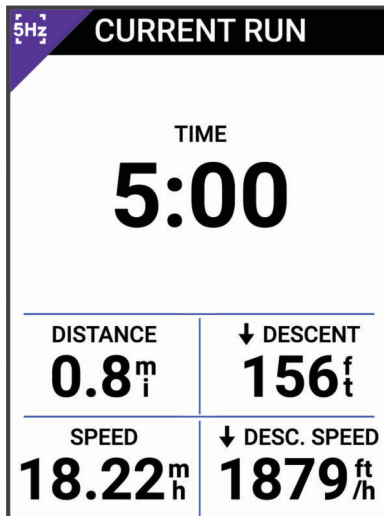
**תיעוד שינויים בדופק:** הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

**5Hz GPS:** מגדיר את המכשיר לתעד נתונים בתדירות גבוהה במהלך ריצות במורד (**תיעוד נתונים בתדירות של 5Hz**, עמוד 65).

## תיעוד נתונים בתדירות של 5Hz

ההתקן Edge MTB יכול לתעד נתונים בתדירות של 5Hz, וכך מאפשר לנתח את המיקום במהלך ירידות במדרון שמכונות 'ריצות', בדיוק רב יותר.

אם ההתקן מופעל, הוא מתעד נתונים בתדירות של 5Hz במהלך הריצות במדרון ובירידה לפרופיל הפעילות **אנדורו MTB** ולפרופיל הפעילות **מדרון MTB** (*פרופילים של פעילויות רכיבה, עמוד 56*). מחשב האופניים של Edge מציג מחוון של 5Hz על טיימר הרכיבה במהלך ריצה, ובסיכום הרכיבה.



**הערה:** מחשב האופניים אינו רושם נתונים בתדירות 5Hz במצב חיסכון בסוללה.

לאחר שאתה מסיים ושומר רכיבה, אתה יכול לצפות בניתוח מפורט של נתוני ירידה ב-5Hz בחשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 53).

## שינוי יחידות המידה

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

- 1 בחר < מערכת < יחידות.
- 2 בחר סוג מידה.
- 3 בחר יחידת מידה להגדרה.

## הפעלה וכיבוי של צילי ההתקן

- 1 בחר את < מערכת.
- 2 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את ההגדרה של התראות והודעות, בחר **צילילים**.
- כדי לשנות את ההגדרה של הקשות על מקשים, בחר באפשרות **צילילי מקשים**.

## שינוי שפת ההתקן

- 1 בחר < מערכת < שפה.

## אזורי זמן

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

## הגדרת מצב תצוגה מורחבת

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

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

## יציאה ממצב תצוגה מורחבת

כשההתקן במצב 'תצוגה מורחבת', בחר  > **יציאה ממצב תצוגה מורחבת** > .

## פרטי ההתקן

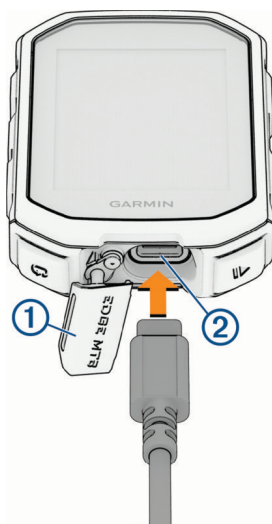
### טעינת ההתקן

#### הודעה

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

**הערה:** ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (מפרטים, עמוד 74).

- 1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②.



- 2 חבר את הכבל ליציאת הטעינה בהתקן.
  - 3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB. כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.
  - 4 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.
- אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

## אודות הסוללה

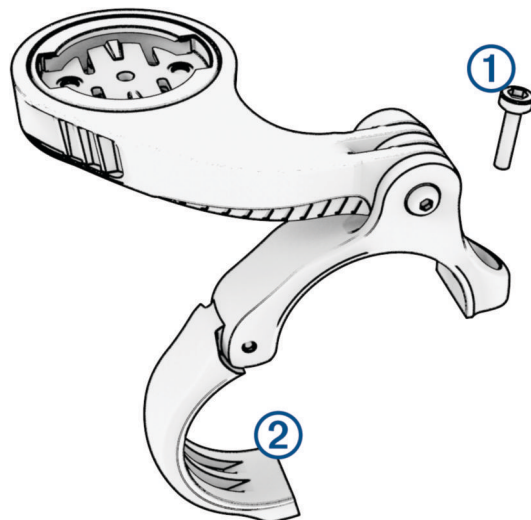
#### אזהרה ⚠

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

## התקנת תושבת אופני ההרים

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

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



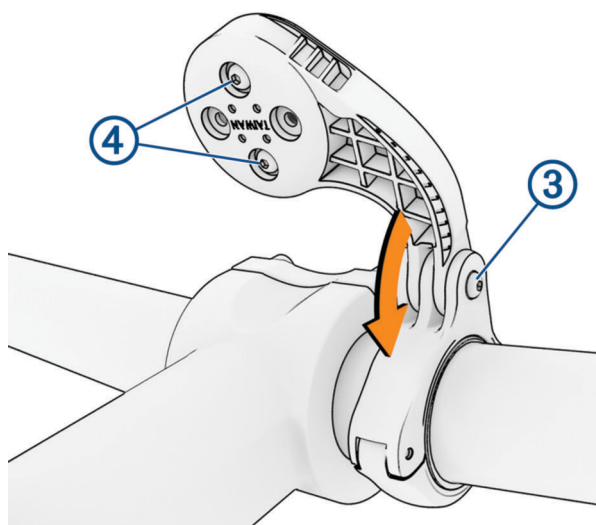
3 בחר אפשרות:

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

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

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

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

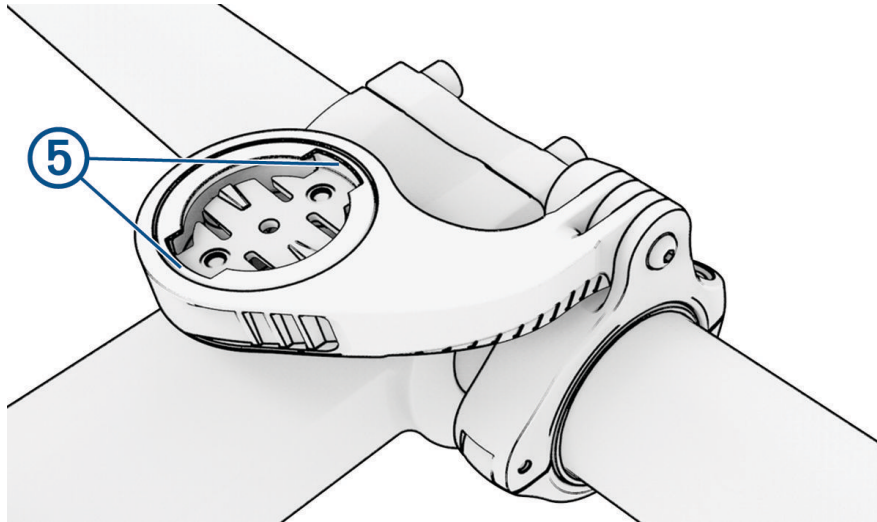


6 במידת הצורך, הסר את שני הברגים בחלק האחורי של התושבת ④ באמצעות מפתח אלן 2 מ"מ, הסר את המחבר, סובב אותו והחזר את הברגים למקומם כדי לשנות את כיוון התושבת.

7 החזר את הבורג למקומו במחבר הכידון והדק אותו.

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

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



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

### שחרור Edge

1 סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.

2 הרם את Edge מהתושבת.

### התקנת תושבת הצינור העליון בעזרת בורג

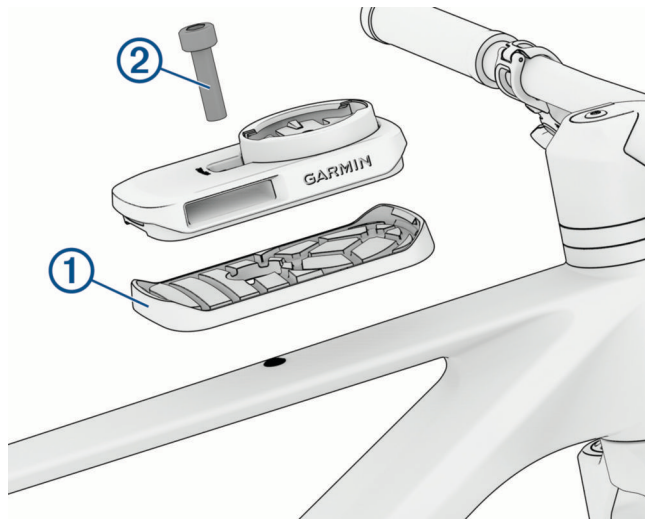
ניתן להשתמש בתושבת הצינור העליון כדי להתקין את מחשב האופניים Edge. לקבלת קליטת GPS ונראות מסך מיטביות, מקם את תושבת האופניים כך שההתקן יוצב אופקית לקרקע והחלק הקדמי של ההתקן מכוון לעבר השמיים.

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

1 בחר מיקום בטוח להרכבת מחשב האופניים Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

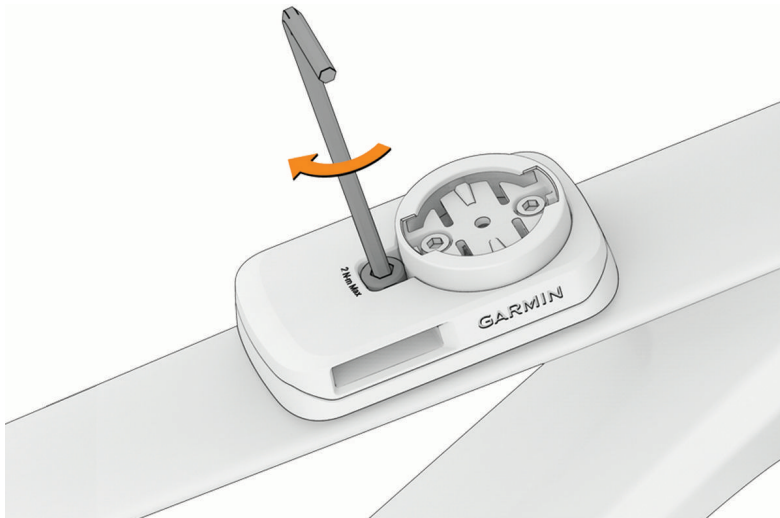
2 הנח את לוח הגומי של ① על גב התושבת לאופניים.

שני לוחות הגומי כלולים, וניתן לבחור את הלוח המתאים ביותר לאופניים. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.

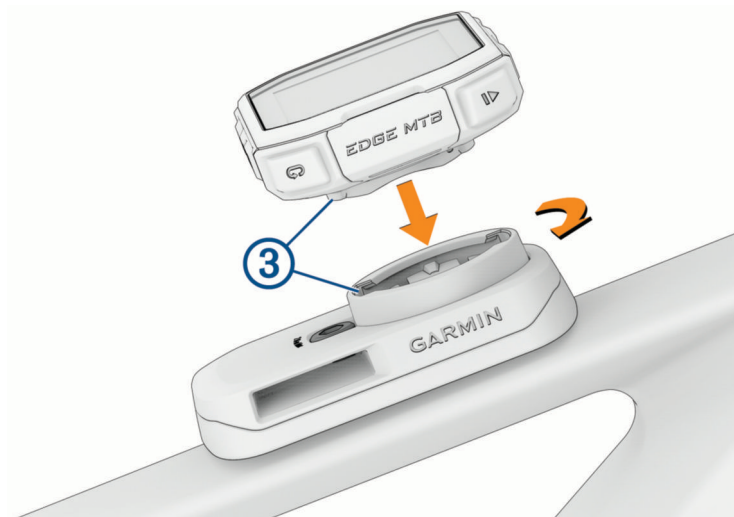


3 הנח את התושבת על קורת הראש של האופניים.

- 4 השתמש במפתח אלן 4 מ"מ כדי לחבר את תושבת האופניים בצורה מאובטחת באמצעות הבורג המצורף ②.  
**הערה:** יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת. Garmin ממליץ על מפרט מומנט של 7.17 lbf-in (0.2 N-m).



- 5 התאם את הלשוניות בגב מחשב האופניים Edge לחריצים בתושבת לאופניים ③.  
 6 לחץ קלות וסובב את מחשב האופניים בכיוון השעון עד שהוא יינעל במקומו.



## התקנת תושבת קורת הראש בעזרת רצועה

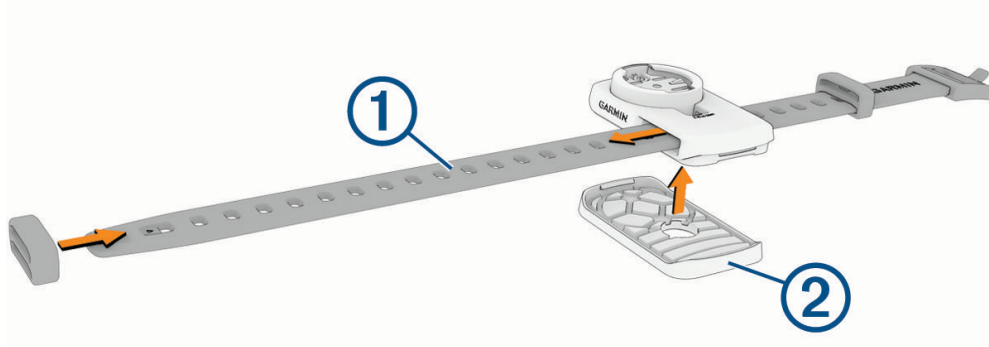
ניתן להשתמש בתושבת קורת הראש כדי להתקין את מחשב האופניים Edge. לקליטת GPS ונראות מסך מיטביות, מקם את תושבת האופניים כך שההתקן יוצב אופקית לקרקע והחלק הקדמי של ההתקן מכוון לעבר השמיים.

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

1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

2 הכנס את הרצועה לחריצים שבצידי התושבת ①.

סמלי הלוגו של Garmin (שעל התושבת והרצועה) צריכים להיות ממוקמים כך שהצד הימני שלהם פונה כלפי מעלה.



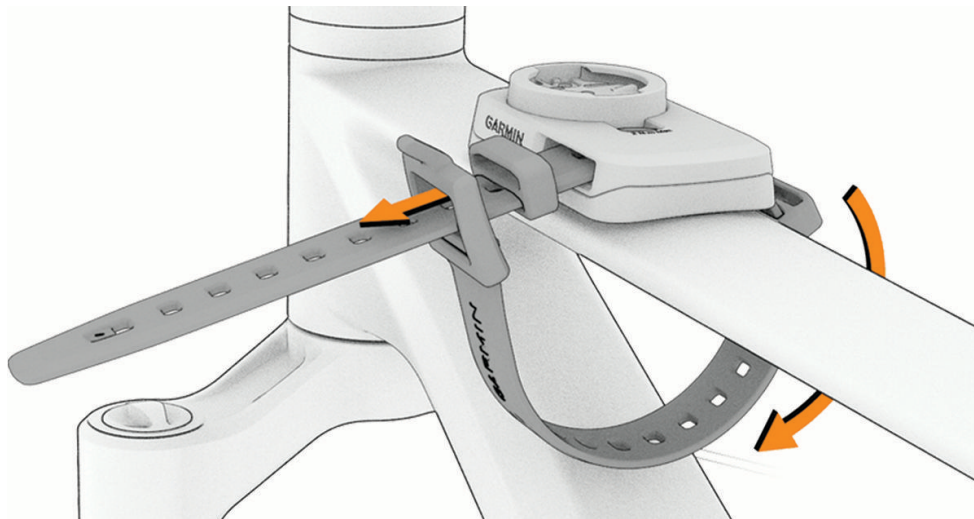
3 החלק את מחזיק הרצועה על הרצועה.

4 הנח את לוח הגומי ② על גב התושבת לאופניים.

שני לוחות הגומי כלולים, וניתן לבחור את הלוח המתאים ביותר לאופניים. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.

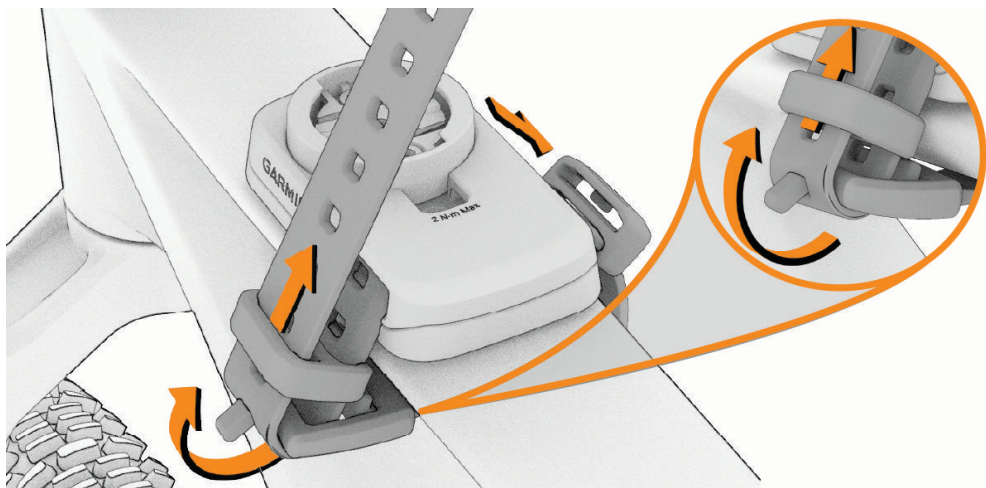
5 הנח את התושבת על קורת הראש של האופניים.

6 הדק את קצה האבזם של הרצועה סביב שלדת האופניים והכנס את קצה הרצועה השני בחור האבזם.

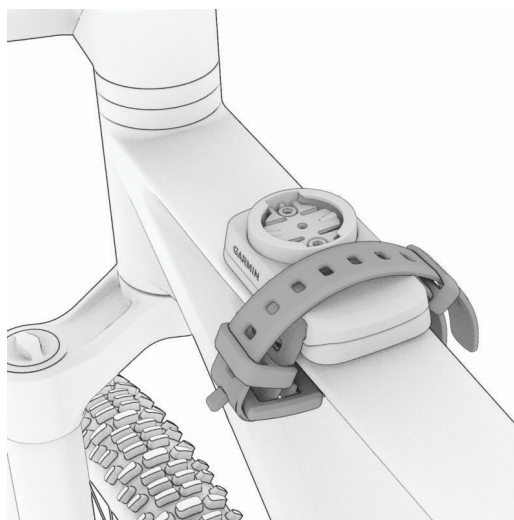




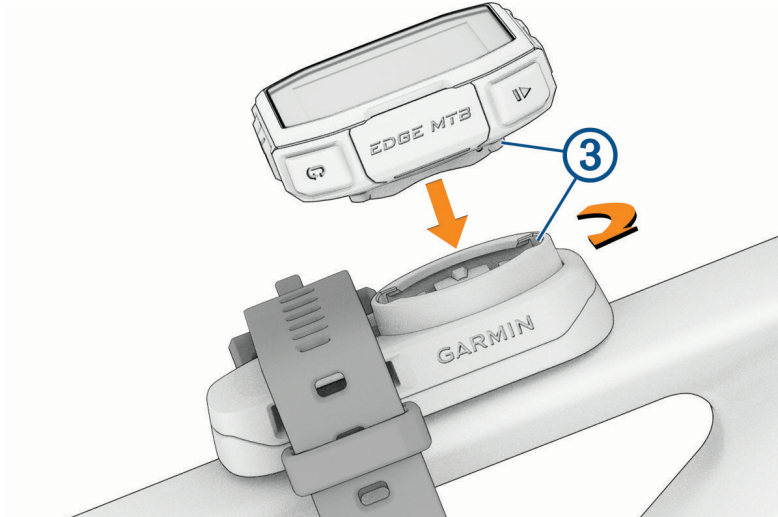
7 משוך היטב תוך מתיחה קלה של הרצועה, וקפל את הרצועה לאחור מעל הלשונית או מסגרת המתכת של האבזם, ובתוך מחזיק הרצועה. לשוניית האבזם מקובעת היטב בחריץ ברצועה.



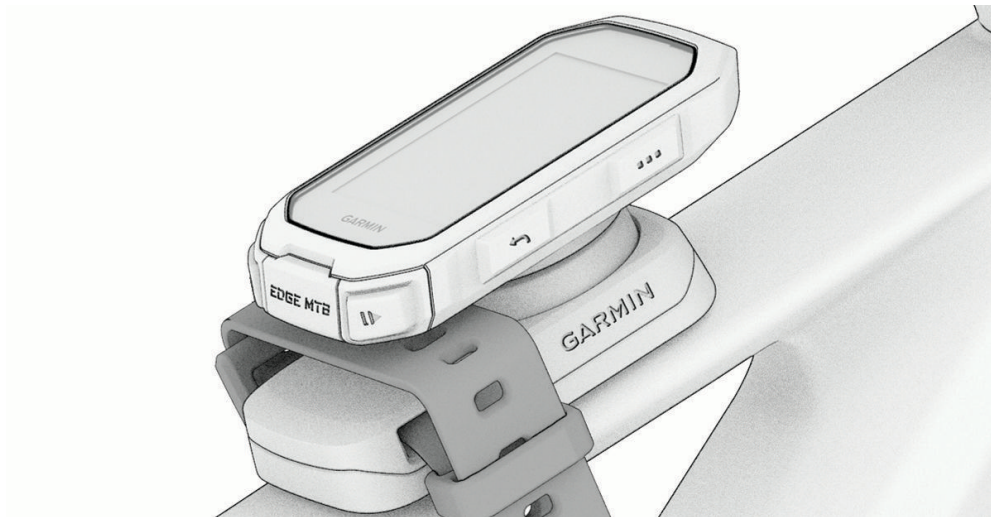
8 קפל את הרצועה העודפת מעל התושבת ואבטח אותה במחזיק הרצועה.



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



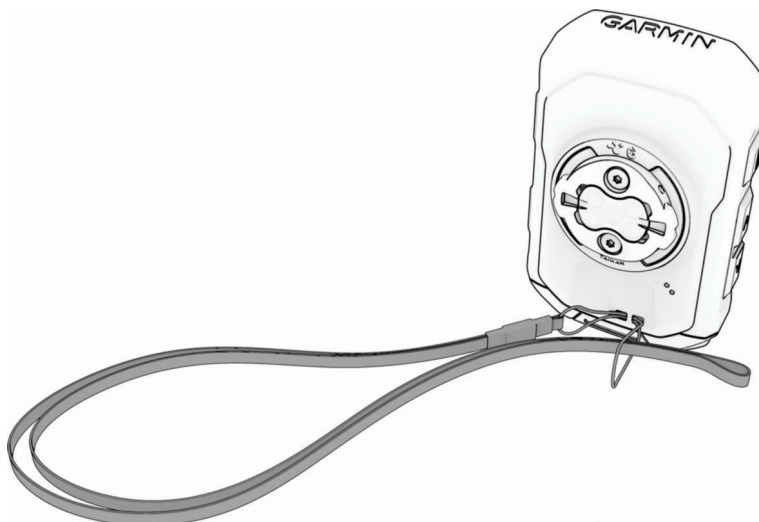
10 לחץ קלות וסובב את מחשב האופניים בכיוון השעון עד שהוא יינעל במקומו.



## חיבור חבל קשירה

באפשרותך להשתמש בחבל הקשירה האופציונלי כדי לאבטח את מחשב האופניים של Edge לכידון האופניים.

1 התחל בחלקו האחורי של ההתקן, והכנס את הלולאה של חבל הקשירה דרך החריץ של ההתקן.



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

## טיפול בהתקן

### הודעה

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים, בקרם הגנה ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB. טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

## ניקוי ההתקן

### הודעה

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

- 1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
  - 2 נגב את ההתקן לייבוש.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

## ניקוי יציאת ה-USB

- 1 כבה את המכשיר ונתק אותו ממקור החשמל.
  - 2 נקה את יציאת ה-USB באמצעות מטלית רכה, נקייה ונטולת סיבים או מקלון צמר גפן.
- הערה:** במידת הצורך אפשר להרטיב קלות את המטלית או את מקלון צמר הגפן באלכוהול איזופרופיל.
- 3 אפשר למכשיר להתייבש לחלוטין לפני החיבור לחשמל.

## עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 63**). במחשב, התקן את **Garmin Express** ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות

**הערה:** עדכוני מפות זמינים דרך Garmin Express.

- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

## עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון תואם (**שיוך הטלפון, עמוד 43**).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.

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

## עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB. כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

## מפרטים

| סוג סוללה            | סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| חיי הסוללה           | עד 14 שעות<br>עד 26 שעות במצב חיסכון בסוללה ( <b>הפעלת מצב חיסכון בסוללה, עמוד 75</b> ) |
| 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)                                                         |
| תדר אלחוטי           | 4GHz @ 5.45 dBm.2 מרבי                                                                  |
| דירוג עמידות במים    | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                                                             |

## הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

- 1 בחר 
- 2 בחר **מערכת** < **מידע תקינה**.
- 3 בחר את .

<sup>1</sup> ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# פתרון בעיות

## איפוס מחשב האופניים של Edge

אם מחשב האופניים מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים. לחץ לחיצה ארוכה על  במשך 12 שניות. מחשב האופניים מתאפס ומופעל.

## שחזור הגדרות ברירת המחדל

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

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

## ניקוי נתוני משתמש והגדרות

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

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

## יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות במחשב האופניים Edge.

1 לחץ על  שמונה פעמים.

2 בחר .

## הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **חיסכון בסוללה** (הפעלת מצב חיסכון בסוללה, עמוד 75).
- הפחת את בהירות התאורה האחורית (שימוש בתאורה האחורית, עמוד 64) או הפעל את ההגדרה **בהירות אוטומטית** (הגדרות תצוגה, עמוד 63).
- קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 63).
- הפעל את התכונה **מצב שינה אוטומטי** (שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 62).
- השבת את תכונת האלחוט **טלפון** (הגדרות הטלפון, עמוד 63).
- בחר את הגדרת **GPS** (שינוי הגדרת לווין, עמוד 63).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

## הפעלת מצב חיסכון בסוללה

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

1 בחר  < חיסכון בסוללה < הפעלה.

2 בחר אפשרות:

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

## שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin:
  - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express.
  - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, 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.

## הגדרת הגובה

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

1 בחר **ניווט** > **הגדר גובה**.

2 הזן את הגובה ובחר

## כיול מד הגובה הברומטרי

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

1 בחר את < **מערכת** < **מד גובה**.

2 בחר אפשרות:

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

## כיול המצפן

### הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

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

1 בחר < **מערכת** < **כיול מצפן**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

## קריאות טמפרטורה

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

## הטלפון אינו מתחבר להתקן

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

- כבה את הטלפון ואת ההתקן שלך והפעל אותם שוב.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבו אתה מתכוון להפסיק להשתמש.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר באפשרות **•••**, ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **⋮**, ולבחור **טלפון** < **סטטוס** < **שיוך טלפון חכם** כדי לעבור למצב שיוך באופן ידני.

## ההתקן שלי בשפה לא נכונה

- 1 החזק את .
- 2 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט העשירי ברשימה ובחר בו.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

## חלקי חילוף

יש חלקי חילוף זמינים להתקן זה. פנה למשווק של Garmin או עבור לאתר [garmin.com](http://garmin.com) כדי לקבל מידע נוסף.

## קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה לספק Garmin שלך.

## נספח

### שדות נתונים

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

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

#### שדות תנועות לדקה

| שם                | תיאור                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע תנועות לדקה | אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.                                                       |
| תנועות לדקה       | אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו. |
| תנועות לדקה בהקפה | אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.                                                        |

#### דינמיקת רכיבה

| שם                      | תיאור                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע שלב כוח שיא שמאל  | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.                                                 |
| ממוצע שלב כוח בשמאל     | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.                                                     |
| PCO ממוצע               | ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.                                                            |
| ממוצע שלב כוח בימין     | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.                                                     |
| ממוצע בימין שלב כוח שיא | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.                                                 |
| שלב כוח שיא שמאל להקפה  | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.                                                   |
| שלב כוח בשמאל להקפה     | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.                                                       |
| PCO להקפה               | ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.                                                              |
| שלב כוח שיא ימין להקפה  | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.                                                   |
| שלב כוח בימין להקפה     | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.                                                       |
| זמן ישיבה בהקפה         | הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.                                                             |
| זמן עמידה בהקפה         | הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.                                                             |
| שלב כוח שיא בשמאל       | הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע. |
| שלב כוח בשמאל           | הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.               |
| היסט ממרכז הדוושה       | ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.                 |
| שלב כוח שיא בימין       | הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע. |
| שלב כוח בימין           | הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.               |
| זמן ישיבה               | הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.                                                           |
| זמן עמידה               | הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.                                                           |



## שדות מרחק

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

## אופניים חשמליים

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

## שדות מרחק

| שם                             | תיאור                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30s VAM                        | הממוצע של מהירות העלייה הממוצעת ב-30 שניות של תנועה.                                                                   |
| מהירות ירידה אנכית של 30 שניות | ממוצע תזוזה של 30 שניות בקצב הירידה.                                                                                   |
| עלייה לנק' המסלול הבאה         | העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.                                                                                   |
| עלייה שנותרה                   | במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.                                                             |
| VAM ממוצע                      | מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.                                                                                   |
| מהירות ירידה אנכית ממוצעת      | קצב הירידה הממוצע.                                                                                                     |
| גובה                           | הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.                                                                       |
| שיפוע                          | חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%. |
| עלייה בהקפה                    | המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.                                                                                   |
| ירידה בהקפה                    | המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.                                                                                   |
| VAM בהקפה                      | מהירות עלייה ממוצעת בהקפה הנוכחית.                                                                                     |
| מהירות ירידה אנכית בהקפה       | קצב הירידה בהקפה הנוכחית.                                                                                              |
| עלייה כוללת                    | סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.                                                                                   |
| ירידה כוללת                    | סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.                                                                                   |
| VAM                            | מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.                                                                                   |
| מהירות ירידה אנכית             | קצב הירידה לאורך זמן.                                                                                                  |

| שם                       | תיאור                                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| כוח ל-3 שניות            | הכוח ל-3 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.     |
| כוח ל-10 שניות           | הכוח ל-10 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.    |
| כוח ל-30 שניות           | הכוח ל-30 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.    |
| כוח ממוצע                | הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.        |
| כוח                      | הכוח המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.                             |
| כוח הקפה                 | הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.  |
| כוח מנורמל בהקפות        | הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים. |
| כוח בהקפה האחרונה        | הכוח הממוצע שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.   |
| כוח מנורמל בהקפה האחרונה | הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.  |
| כוח מרבי                 | הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.         |
| כוח מרבי בהקפה           | הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.   |
| כוח מנורמל               | הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.                     |

## הילוכים

| שם                  | תיאור                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| טעינת סוללה Di2     | עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.                                                  |
| מצב הילוכים Di2     | מצב ההילוכים הנוכחי של חיישן Di2.                                                |
| הילוך קדמי          | ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.                                              |
| סוללת חיישן הילוכים | מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.                                              |
| הילוכים משולבים     | שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.                                     |
| הילוכים             | ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.                               |
| יחס העברה           | מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים. |
| הילוך אחורי         | ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.                                             |

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

## שדות דופק

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

## פנסים

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

## ביצועי אופני הרים

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

## שדות ניווט

| שם                       | תיאור                                                                                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| עלייה שנותרה             | במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.                                                                     |
| עלייה לנק' המסלול הבאה   | העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.                                                                                           |
| מרחק מנק' מסלול          | המרחק שנותר עד לנקודה הבאה במסלול.                                                                                             |
| מיקום יעד                | המיקום של היעד הסופי.                                                                                                          |
| מרחק לנקודה              | המרחק שנותר עד לנקודה הבאה.                                                                                                    |
| מרחק ליעד                | המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                                                                     |
| מרחק לנק' הבאה           | המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                                                        |
| ETA לנקודת היעד          | השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                     |
| זמן הגעה משוער לנק' הבאה | השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט. |
| כיוון תנועה              | הכיוון שאליו אתה פונה.                                                                                                         |
| נקודת הציון הבאה         | הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                                                                             |
| זמן ליעד                 | הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                                                            |
| זמן לנק' הבאה            | הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.                                          |
| זמן לנקודה               | הזמן שנותר עד לנקודה הבאה.                                                                                                     |

## שדות נוספים

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

## שדות כוח

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

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

#### מכשיר אימון חכם

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

#### שדות מהירות

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

## שדות טיימר

| שם                        | תיאור                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| זמן הקפה ממוצע            | משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                                 |
| זמן שעבר                  | סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את טיימר הפעילות ורוכב על אופניים במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורוכב על אופניים במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות. |
| זמן הקפה                  | משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.                                                                                                                                                                                |
| זמן הקפה אחרונה           | משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                                        |
| טיימר                     | הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.                                                                                                                                                                                |
| זמן יתרון                 | יתרון הזמן שלך או של Virtual Partner.                                                                                                                                                                             |
| זמן במקטע                 | משך זמן הריצה במקטע במהלך הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                        |
| הפרש הפיצולים בשערי תזמון | במהלך ריצת שערי תזמון, ההפרש בין זמן הפיצול הנוכחי לזמן הפיצול הטוב ביותר שהושלם.                                                                                                                                 |

## אימונים

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

## דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

| גברים | אחוזון | 29-20 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| מעולה | 95     | 4.55  | 54    | 5.52  | 9.48  | 7.45  | 1.42  |
| מצוין | 80     | 1.51  | 3.48  | 4.46  | 4.43  | 5.39  | 7.36  |
| טוב   | 60     | 4.45  | 44    | 4.42  | 2.39  | 5.35  | 3.32  |
| סביר  | 40     | 7.41  | 5.40  | 5.38  | 6.35  | 3.32  | 4.29  |
| חלש   | 40-0   | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| נשים  | אחוזון | 29-20 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| מעולה | 95     | 6.49  | 4.47  | 3.45  | 1.41  | 8.37  | 7.36  |
| מצוין | 80     | 9.43  | 4.42  | 7.39  | 7.36  | 33    | 9.30  |
| טוב   | 60     | 5.39  | 8.37  | 3.36  | 33    | 30    | 1.28  |
| סביר  | 40     | 1.36  | 4.34  | 33    | 1.30  | 5.27  | 9.25  |
| חלש   | 40-0   | <36.1 | <34.4 | <33   | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

| גברים     | ואט לקילוגרם (W/kg) |
|-----------|---------------------|
| מעולה     | 05.5 ומעלה          |
| מצוין     | מ-93.3 עד 04.5      |
| טוב       | מ-79.2 עד 92.3      |
| סביר      | מ-23.2 עד 78.2      |
| כושר נמוך | פחות מ-23.2         |

| נשים      | ואט לקילוגרם (W/kg) |
|-----------|---------------------|
| מעולה     | 30.4 ומעלה          |
| מצוין     | מ-33.3 עד 29.4      |
| טוב       | מ-36.2 עד 32.3      |
| סביר      | מ-90.1 עד 35.2      |
| כושר נמוך | פחות מ-90.1         |

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



## חישובי אזור דופק

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

## גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניס שזמינים באינטרנט.

