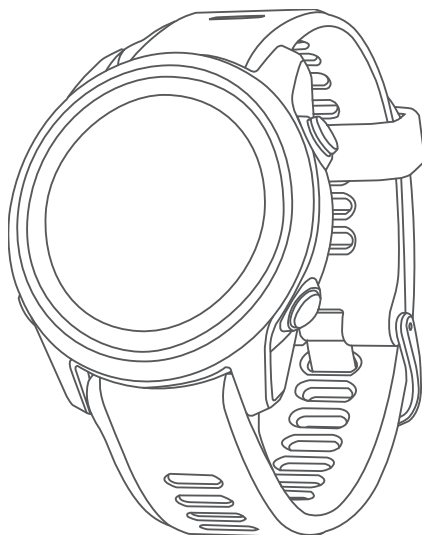


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

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

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes® και Mac® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Οι ονομασίες Shimano® και Di2™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Shimano, Inc. Η ονομασία STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Οι ονομασίες Training Stress Score™, Intensity Factor™ και Normalized Power™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Peakware, LLC. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

Αριθμός μοντέλου: A03949

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Παρουσίαση συσκευής	1
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης	2
Ρύθμιση του ρολογιού σας	3

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 3

Πηγαίνοντας για τρέξιμο	4
Έναρξη δραστηριότητας	5
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	5
Διακοπή δραστηριότητας	6
Αξιολόγηση δραστηριότητας	6
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	6
Health Snapshot™	7
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο	7
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	7
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	7
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	8
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης	8
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	9
Χρονόμετρα HIIT	9
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	10
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	11
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	11
Sindiasmos athlimaton	11
Προπόνηση τριάθλου	12
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	12
Συμβουλές για προπόνηση τριάθλου ή χρήση δραστηριοτήτων Multisport	12
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	12

Συμβουλές για καταγραφή τρέξιματος σε στίβο	13
Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run	13
Κολύμβηση	13
Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης ..	13
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα	14
Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση	14
Εγγραφή απόστασης	14
Ορολογία κολύμβησης	14
Τύποι κίνησης	15
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	15
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα	15
Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση	16
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	16
Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Forerunner	16
Σκι και χειμερινά αθλήματα	16
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	17
Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής	17
Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding	17
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	18
Παιχνίδι γκολφ	18
Παίζοντας γκολφ	18
Λήψη γηπέδων του γκολφ	18
Πληροφορίες τρύπας	19
Μενού γκολφ	20
Μετακίνηση της σημαίας	20
Προβολή μετρημένων βολών	20
Μη αυτόματη μέτρηση βολής	21
Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg	21
Αισθητήρες μαστουινών	21
Τήρηση βαθμολογίας	21
Ενημέρωση βαθμολογίας	21
Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης	21

Ρύθμιση του handicap σας	22
Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων	22
Χρήση του μετρητή γκολφ	23
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	23

Προπόνηση..... 23

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα	23
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας	24
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης	24
Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας	25
Αυτόματος στόχος	25
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	26
Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης	26
Παρακολούθηση ύπνου	26
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	26
Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου	26
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	27
Λεπτά έντασης	27
Απόκτηση λεπτών έντασης	27
Move IQ	27
Ασκήσεις	27
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	28
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect	28
Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας	28
Έναρξη άσκησης	29
Ακολουθήστε ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	29
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	30
Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα	30
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης	30

Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης	30
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	31
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect	31
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	31
Έναρξη σημερινής άσκησης	31
Διαλειμματικές προπονήσεις	31
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης	32
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	32
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης	32
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®	33
Ρύθμιση στόχου προπόνησης	33
Ακύρωση στόχου προπόνησης	34
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα	34
Προπόνηση PacePro	34
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect	34
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	35
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	36
Διακοπή ενός προγράμματος PacePro	36
Καθοδήγηση ισχύος	37
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος	37
Τμήματα	37
Τμήματα Strava™	37
Αγώνας σε τμήμα	38
Προβολή λεπτομερειών τμήματος	38
Χρήση του μετρονόμου	38
Λειτουργία επέκτασης οθόνης	39
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	39
Στόχοι φυσικής κατάστασης	39
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	39
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	40

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	40
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	41
Ορισμός ζωνών ισχύος.....	41
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	41

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 42

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	42
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	42
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	43
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	43
Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών.....	44
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	44
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	45
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	45
Fitness_Notes.....	46
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	48
Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση.....	48
Αξεσουάρ HRM-Pro.....	48
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.....	49
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro.....	50
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	50
Ισχύς τρεξίματος.....	51
Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος.....	51
Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες.....	51
Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	52
Κολύμβηση σε πισίνα.....	52

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών.....	52
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	53
Αξεσουάρ HRM-Swim.....	53
Προσαρμογή μεγέθους του αισθητηρίου καρδιακών παλμών....	53
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.....	54
Συμβουλές για χρήση του αξεσουάρ HRM-Swim.....	54
Αποθήκευση δεδομένων.....	54
Αξεσουάρ HRM-Tri.....	55
Δυναμική τρεξίματος.....	55
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος.....	56
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	57
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	58
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	58
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	59
Μετρήσεις απόδοσης.....	59
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης.....	60
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης.....	60
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	60
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο.....	61
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία.....	61
Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2.....	62
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	62
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο.....	62
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	63
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	64
Κατάσταση απόδοσης.....	65

Προβολή της κατάστασης απόδοσης	65
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	66
Εκτέλεση δοκιμής FTP	66
Γαλακτικό κατώφλι	67
Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου	67
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο	68
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας	68
Κατάσταση προπόνησης	69
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	70
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	71
Οξύ φορτίο	71
Εστίαση φορτίου προπόνησης	72
Πληροφορίες για το Training Effect	73
Ετοιμότητα για προπόνηση	74
Βαθμολογία αντοχής	75
Βαθμολογία σε ανηφόρα	75
Προβολή ικανότητας ποδηλασίας ..	76
Χρόνος ανάκαμψης	76
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	76
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	76
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας	77
Παλμικό οξύμετρο	77
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	78
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο	78
Ενεργοποίηση ολόημερης λειτουργίας	78
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	79
Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης	79
Body Battery	79
Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery	80

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	80
---	----

Έξυπνες λειτουργίες..... 80

Αντιστοίχιση τηλεφώνου	80
Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect	80
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	81
Προβολή ειδοποιήσεων	81
Διαχείριση ειδοποιήσεων	81
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	81
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο	81
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	82
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	82
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect ..	83
Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής	83
Συνδεδεμένες λειτουργίες LTE	83
Γρήγορες ματιές	84
Προβολή γρήγορων ματιών και widget	87
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου	88
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	88
Πρωινή αναφορά	88
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας	88
Προβολή της γρήγορης ματιάς καιρού	89
Ενημέρωση των τοποθεσιών για τον καιρό	89
Υγεία γυναικών	89
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου	89
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης	89
Άνοιγμα των στοιχείων ελέγχου μουσικής	89
Λειτουργίες Connect IQ	90

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	90
Wi-FiΣυνδεδεμένες λειτουργίες	90
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	90

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 91

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	91
Αίτημα βοήθειας	92
Προσθήκη επαφών	92
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	92
Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος	93
Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος	93
Μηνύματα από θεατές	93
Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών ..	93
Έναρξη περιόδου GroupTrack.....	94
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack.....	94

Μουσική..... 94

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	95
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	95
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο	95
Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο	95
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	96
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	96
Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο τηλέφωνο	97
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου	97
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	97

Garmin Pay..... 97

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	97
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	98
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	98
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	99
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	99

Ιστορικό..... 99

Χρήση ιστορικού	100
Ιστορικό Multisport	100
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών	100
Ατομικά ρεκόρ	100
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	101
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	101
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ	101
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ	101
Προβολή συνόλων δεδομένων	101
Διαγραφή ιστορικού	101
Garmin Connect.....	102
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	103
Διαχείριση δεδομένων	103
Διαγραφή αρχείων	103

Πλοήγηση..... 103

Διαδρομές	104
Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας	104
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής	104
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....	105
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη	105
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	105
Αποθήκευση της θέσης σας	105
Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεων σας	106
Προβολή σημείου	106
Πλοήγηση σε προορισμό	106
Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος	107
Σημεία ενδιαφέροντος	107
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε	107
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	108
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας	108
Διακοπή πλοήγησης	108
Χάρτης	109

Προβολή του χάρτη.....	109
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη.....	109
Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me.....	110
Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....	110
Ρυθμίσεις χάρτη.....	111
Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	111
Πυξίδα.....	111
Ρυθμίσεις πλοήγησης.....	111
Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης.....	112
Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης.....	112
Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης.....	112

Ασύρματοι αισθητήρες..... 113

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	115
Αισθητήρας βημάτων.....	115
Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων...	116
Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	116
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	116
Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	116
Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων.....	117
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	117
Προπόνηση με μετρητές ισχύος.....	117
Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων.....	117
Επίγνωση της κατάστασης.....	118
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	118
tempe.....	118
Τηλεχειρισμός inReach.....	118
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	119
Τηλεχειρισμός VIRB.....	119
Χειρισμός κάμερας VIRB Action...	119
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	120

Προσαρμογή της συσκευής σας.... 120

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών.....	120
Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών.....	121
Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας.....	121
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....	122
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	124
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα.....	125
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας.....	125
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	127
Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας.....	127
Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	127
Auto Lap.....	128
Επισήμανση γύρων κατά απόσταση.....	128
Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου.....	128
Ενεργοποίηση του Auto Pause.....	128
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro....	129
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις.....	129
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης..	130
Απόσταση και ταχύτητα 3D.....	130
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	130
Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων.....	131
UltraTrac.....	131
Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας.....	131
Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής.....	131
Ρυθμίσεις GroupTrack.....	132
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού.....	132
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	132
Ρυθμίσεις αισθητήρων.....	132
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	132
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	133
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά..	133
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	133

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου	134
Ρυθμίσεις βαρόμετρου	134
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου	134
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero®	134
Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας	135
Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	135
Ρυθμίσεις συστήματος	136
Ρυθμίσεις ώρας	137
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας	137
Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης	137
Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης	138
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης ...	138
Ρολόγια	138
Ρύθμιση ειδοποίησης	138
Επεξεργασία ειδοποίησης	138
Χρήση του χρονομέτρου	139
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	139
Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης	140
Συγχρονισμός της ώρας με GPS ...	140
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας ..	140
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	140
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	140

Πληροφορίες συσκευής..... 141

Προβολή πληροφοριών συσκευής ...	141
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	141
Φόρτιση του ρολογιού	141
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού	142
Προδιαγραφές	142
Προδιαγραφές Forerunner	142
Προδιαγραφές του HRM-Pro	143
Προδιαγραφές HRM-Swim και HRM-Tri	143
Φροντίδα της συσκευής σας	143
Καθαρισμός του ρολογιού	143
Αντικατάσταση των μπαταριών HRM-Swim και HRM-Tri	144

Αλλαγή των βραχιολιών	145
-----------------------------	-----

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 147

Ενημερώσεις προϊόντος	147
Ρύθμιση του Garmin Express	147
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ..	147
Συμβουλές χρήσης συνδεδεμένων λειτουργιών LTE	147
Παρακολούθηση δραστηριότητας	147
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου	147
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	148
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	148
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός	148
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	148
Λήψη δορυφορικού σήματος	148
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	149
Επανεκκίνηση του ρολογιού	149
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	149
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	149
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	150
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	150
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	150
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	150
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	151
Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής	151
Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες;	152
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;	152
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα ...	152

Παράρτημα.....	153
Πεδία δεδομένων	153
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	161
Αξιολογήσεις FTP.....	162
Βαθμολογίες αντοχής.....	163
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	164
Ορισμοί συμβόλων	164

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



①



LIGHT

Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το φωτισμό.
Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

②

START
STOP

Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.

③

BACK



Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
Επιλέξτε το για να καταγράψετε ένα γύρο, μια ανάπαυση ή μετάβαση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

④

DOWN



Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.
Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Μουσική, σελίδα 94](#)).

⑤

UP



Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.
Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.
Πατήστε το παρατεταμένα για να αλλάξετε μη αυτόματα ένα άθλημα στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

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

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

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις λειτουργίες Forerunner, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.

- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με το smartphone χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 80](#)).
- Ρυθμίστε το LTE Subscription για τη συσκευή σας Forerunner ([Συνδεδεμένες λειτουργίες LTE, σελίδα 83](#)).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 91](#)).
- Ρυθμίστε τη μουσική ([Μουσική, σελίδα 94](#)).
- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 90](#)).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ ([Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay, σελίδα 97](#)).

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες ή νέες δραστηριότητες με βάση τις προεπιλεγμένες δραστηριότητες ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 6](#)). Όταν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 90](#)).

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

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στη συσκευή σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε τη συσκευή πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 141*).

- 1 Επιλέξτε **START** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πηγαίνετε για τρέξιμο.



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



- Επιλέξτε **Συνέχιση αργότ.** για να αναστείλετε τη διαδρομή και να συνεχίσετε την εγγραφή αργότερα.
- Επιλέξτε **Γύρος** για να επισημάνετε ένα γύρο.
- Επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι** για να διαγράψετε τη διαδρομή.

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται). Αν διαθέτετε προαιρετικό ασύρματο αισθητήρα, μπορείτε να τον αντιστοιχίσετε με το ρολόι Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αγαπημένες δραστηριότητες εμφανίζονται πρώτες στη λίστα ([Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 121](#)).

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
- Επιλέξτε το  και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.

4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).

5 Αν χρησιμοποιείτε τεχνολογία LTE και δεν έχετε μαζί το τηλέφωνό σας, βγείτε έξω και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί το  ([Συμβουλές χρήσης συνδεδεμένων λειτουργιών LTE, σελίδα 147](#)).

6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **DOWN** ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

• Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 141](#)).

• Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.

• Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

• Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Αλλαγή αθλήματος** για να μεταβείτε σε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας.

Αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα αθλήματα, καταγράφεται ως δραστηριότητα Multisport.

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 6*).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > Πορεία**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδ. παλμ. ανάκ.** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη**.

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

Αξιολόγηση δραστηριότητας

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 130*).

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 6*).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

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

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αντιγραφή δραστηριότητας** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
- Επιλέξτε **Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

7 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Health Snapshot™

Η λειτουργία Health Snapshot είναι μια δραστηριότητα στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Μπορείτε να προσθέσετε τη δραστηριότητα Health Snapshot στη λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122](#)).

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122](#)).

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

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

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

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

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

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας το Garmin Connect και να τις στείλετε στο ρολόι σας.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

Την πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης, πρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν έχετε λάβει ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε **Ελεύθερη** > **START** και να μεταβείτε στο βήμα 6.

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

5 Πατήστε **START** > **Έναρξη άσκησης** > **START** > **Έναρξη προπόν.** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του σετ.

6 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

7 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

8 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

9 Όταν ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

10 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

11 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση του σετ.

12 Επιλέξτε **Διακοπή προπόν.** > **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.

- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.

- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.

Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.

- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.

- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** (*Χρονόμετρα HIIT, σελίδα 9*).
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.
Η συσκευή εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρονόμετρα HIIT

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

AMRAP: Το χρονόμετρο AMRAP καταγράφει όσο το δυνατόν περισσότερους γύρους κατά τη διάρκεια καθορισμένης χρονικής περιόδου.

EMOM: Το χρονόμετρο EMOM καταγράφει έναν καθορισμένο αριθμό κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.

Tabata: Το χρονόμετρο Tabata κάνει εναλλαγή ανάμεσα σε διαστήματα των 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και των 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.

Προσαρ.: Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο κίνησης, τον χρόνο ανάπαυσης, τον αριθμό κινήσεων και τον αριθμό γύρων.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Ασκήσεις, σελίδα 27](#)).
 - Επιλέξτε **Παρακολ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 104](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Αναρ. εσ. χ.**

3 Επιλέξτε **Ναι** για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.

4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

6 Πατήστε το **START**.

7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να πατήσετε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή.

12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

13 Πατήστε το **STOP**.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Forerunner διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. περπάτημα ή κωπηλασία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες στη συσκευή ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 6](#)).

Sindiasmos athlimaton

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

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

Προπόνηση τριάθλου

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

- 1 Επιλέξτε **START > Τριάθλο**.
- 2 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
- 3 Επιλέξτε  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.
Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης για τις ρυθμίσεις δραστηριότητας τριάθλου.
- 4 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσθήκη > Multisport**.
- 2 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τριάθλο(2).
- 3 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.
- 5 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Συμβουλές για προπόνηση τριάθλου ή χρήση δραστηριοτήτων Multisport

- Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε την πρώτη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε  για να μεταβείτε στην επόμενη δραστηριότητα.
Αν οι μεταβάσεις είναι ενεργοποιημένες, ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τους χρόνους δραστηριότητας.
- Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την επόμενη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

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

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξ. στίβου**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε το .
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 8 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 9 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 10 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 11 Πατήστε **START**.
- 12 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
Αφού τρέξετε 3 γύρους, το ρολόι καταγράφει τις διαστάσεις της διαδρομής και ρυθμίζει την απόσταση της διαδρομής σας.
- 13 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε έως ότου η ένδειξη κατάστασης του GPS γίνει πράσινη, προτού ξεκινήσετε τη διαδρομή τρεξίματος.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τουλάχιστον 3 γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή 4 γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

Πριν καταγράψετε μια δραστηριότητα Ultra Run, μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 62](#)).

- 1 Επιλέξτε **START > Ultra Run**.
- 2 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 3 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 4 Επιλέξτε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει ή αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης, να ξεκινήσει μόνο η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ή να καταγράψετε μόνο έναν γύρο ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122](#)).
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, επιλέξτε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με τα αξεσουάρ HRM-Pro™ series, HRM-Swim™ και HRM-Tri™ ([Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 48](#)). Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης

Μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα κολύμβησης, όπως απόσταση, ρυθμό και ρυθμό κινήσεων. Μπορείτε να προσθέσετε οθόνες δεδομένων στην προεπιλεγμένη δραστηριότητα κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ανοιχτή θάλ..**
- 3 Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε **START**.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα κολύμβησης μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Κατά την ανάπαυση, πατήστε **STOP** για να θέσετε σε παύση το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο της δραστηριότητας.
- 9 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με τα αξεσουάρ HRM-Pro series, HRM-Swim και HRM-Tri. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 48*).

Εγγραφή απόστασης

Η συσκευή Forerunner μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη διαδρομής. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό (*Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα, σελίδα 14*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος χρησιμοποιώντας την ίδια χεριά σε ολόκληρη τη διαδρομή. Σταματήστε το χρονόμετρο κατά την ανάπαυση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να βοηθήσετε τη συσκευή στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 16*).

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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

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

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124*).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλ	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 16</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε  για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 16*).
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 16*).

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

Στην προεπιλεγμένη οθόνη ανάπαυσης εμφανίζονται δύο αντίστροφες μετρήσεις ανάπαυσης. Επίσης, εμφανίζονται ο χρόνος και η απόσταση για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης, επιλέξτε  για να ξεκινήσει μια ανάπαυση.
Στην οθόνη εμφανίζεται λευκό κείμενο σε μαύρο φόντο και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- 2 Κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 3 Επιλέξτε  και συνεχίστε την κολύμβηση.
- 4 Επαναλάβετε για πρόσθετα διαστήματα ανάπαυσης.

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN.

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122*).

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

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το .

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε .
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε .
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Forerunner

Για να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό eBike, όπως ένα eBike Shimano STEPS™, πρέπει να το αντιστοιχίσετε με τον υπολογιστή ποδηλάτου Forerunner (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Σκι και χειμερινά αθλήματα

Μπορείτε να προσθέσετε δραστηριότητες σκι και snowboarding στη λίστα δραστηριοτήτων σας (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 121*). Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για κάθε δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124*).

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro series πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με το ρολόι Forerunner μέσω τεχνολογίας ANT+. Αν το ρολόι σας Forerunner συνοδευόταν από το αξεσουάρ HRM-Pro series, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

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

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

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122](#)).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι** ή **Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Bouldering**.
- 3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.
- 4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.
- 6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
- 7 Πατήστε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.
- 10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.
- 12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 141](#)).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε  για τήρηση βαθμολογίας.
- 5 Επιλέξτε tee box.
- 6 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **START** για να ανοίξετε το μενού γκολφ ([Μενού γκολφ, σελίδα 20](#)).
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **START > Τέλος γύρου > Τέλος γύρου**.

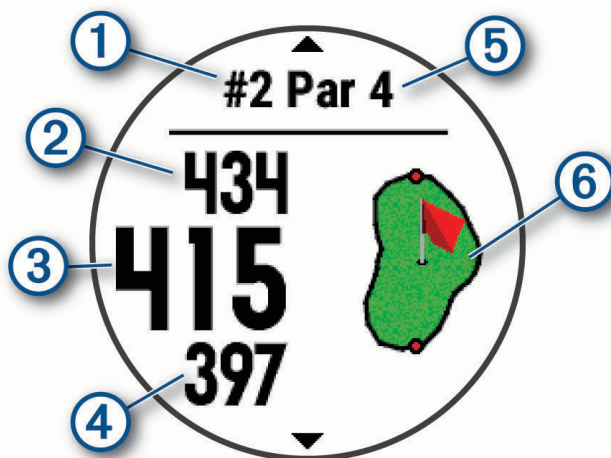
Λήψη γηπέδων του γκολφ

Για να παίξετε σε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη του με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Λήψη γηπέδων Golf > **.
- 3 Επιλέξτε ένα γήπεδο του γκολφ.
- 4 Επιλέξτε **Λήψη**.
Όταν ολοκληρωθεί η λήψη του γηπέδου, αυτό εμφανίζεται στη λίστα γηπέδων στο ρολόι σας Forerunner.

Πληροφορίες τρύπας

Το ρολόι υπολογίζει την απόσταση μέχρι το μπροστινό και πίσω μέρος του green μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 20*).



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
③	Απόσταση μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας
④	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
⑤	Par για την τρύπα
⑥	Χάρτης του green

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Παύση γύρου: Θέτει σε παύση τον τρέχοντα γύρο. Μπορείτε να συνεχίσετε τον γύρο ανά πάσα στιγμή ξεκινώντας μια δραστηριότητα Γκολφ.

Μετακ. σημαίας: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 20*).

Εμπόδια: Εμφανίζει τις αμμοπαγίδες και τους υδάτινους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα.

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 20*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 21*).

Layups: Εμφανίζει τις επιλογές layup και απόστασης για την τρέχουσα τρύπα (μόνο για τρύπες par 4 και par 5).

Πίνακ βαθμ/γίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 21*).

Οδόμετρο: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο. Μπορείτε να μηδενίσετε το οδόμετρο κατά τη διάρκεια ενός γύρου.

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

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

Μετακίνηση της σημαίας

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

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START > Μετακ. σημαίας**.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση της πινέζας.
- 3 Επιλέξτε **START**.

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

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να μετρά αυτόματα τις βολές, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη βαθμολόγηση.

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

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

- 1 Όταν παίζετε γκολφ, επιλέξτε **START > Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

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

- 2 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τις αποστάσεις βολών που είχαν καταγραφεί προηγουμένως.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

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

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη χτυπήματος > ✓**.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μπάστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

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

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

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

Επιλέξτε **START > Layups**.

Κάθε layup και η απόσταση μέχρι να φτάσετε σε κάθε layup εμφανίζονται στην οθόνη.

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

Αισθητήρες μπάστουνιών

Το ρολόι σας είναι συμβατό με αισθητήρες μπάστουνιών γκολφ Approach® CT10. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους συζευγμένους αισθητήρες μπάστουνιών για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπάστουνιού. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για τους αισθητήρες μπάστουνιών (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακ βαθμ/γίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 4 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε τη βαθμολογία.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Ενημέρωση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακ βαθμ/γίας**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 4 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη βαθμολογία για αυτήν την τρύπα.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 3 Επιλέξτε **Τρόπος βαθμολόγησης**.
- 4 Επιλέξτε έναν τρόπο βαθμολόγησης.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία *Stableford*

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας *Stableford* ([Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης, σελίδα 21](#)), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

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

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

Ρύθμιση του handicap σας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 3 Επιλέξτε **Βαθμολογία handicap**.
- 4 Επιλέξτε μια βαθμολογία handicap:
 - Για να εισαγάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων που θα αφαιρεθούν από τη συνολική βαθμολογία σας, επιλέξτε **Τοπικό handicap**.
 - Για να εισαγάγετε τον δείκτη handicap και τη βαθμολογία κλίσης διαδρομής που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό του handicap διαδρομής σας, επιλέξτε **Index/Slope**.
- 5 Ρυθμίστε το handicap σας.

Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων

Η λειτουργία Παρακολούθηση στατιστικών επιτρέπει την παρακολούθηση λεπτομερών στατιστικών στοιχείων όταν παίζετε γκολφ.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 3 Επιλέξτε **Παρακολούθηση στατιστικών**.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ([Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων, σελίδα 22](#)).

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

Χρήση του μετρητή γκολφ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μετρητή, για να καταγράψετε το χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύσατε. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Οδόμετρο**.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Μηδενισμός** για να μηδενίσετε τον μετρητή.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

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

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

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
 - 2 Επιλέξτε **PinPointer**.
- Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Προπόνηση

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)).

- 1 Στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, μεταβείτε στο ημερολόγιο Garmin Connect.
- 2 Επιλέξτε την ημέρα της διοργάνωσης και προσθέστε τη διοργάνωση αγώνα.
Μπορείτε να αναζητήσετε μια διοργάνωση στην περιοχή σας ή να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 3 Προσθέστε λεπτομέρειες για τη διοργάνωση και προσθέστε τη διαδρομή, αν είναι διαθέσιμη.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 5 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριας διοργάνωσης, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 6 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **START** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 84](#)). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση. Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση. Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ ([Προπόνηση PacePro, σελίδα 34](#)).

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από το μενού της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε Ρυθμίσεις.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Υγεία & ευεξία**.

Καρδιακοί παλμοί καρπού: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 43*).

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Ενεργοποίηση ολόημερης λειτουργίας, σελίδα 78*).

Ημερήσια σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery™ που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (*Body Battery, σελίδα 79*).

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

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

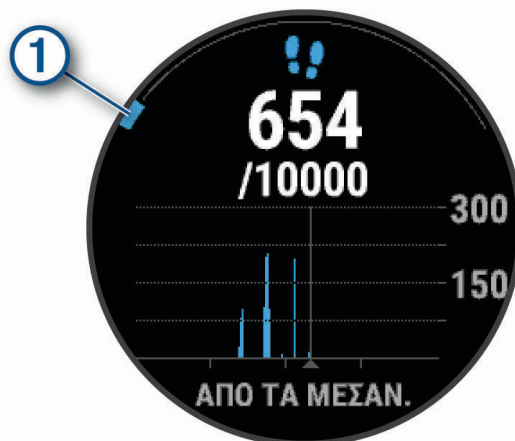
Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (*Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων, σελίδα 26*).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε μόνο στη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ®. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136](#)).

Πηγαίnete μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Υγεία & ευεξία > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση**.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού ([Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 26](#)). Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς ([Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 27](#)).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 83](#)).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες ύπνου από το προηγούμενο βράδυ στο ρολόι σας Forerunner ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 84](#)).

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κατάσταση αναστολής λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα**, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.
 - Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Φωτισμός** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδοποίηση αφύπνισης για σύντομο ύπνο** για να δημιουργήσετε ειδοποιήσεις αφύπνισης για σύντομο ύπνο οι οποίες θα αναπαράγονται με ήχο, δόνηση ή και με τα δύο.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε το φωτισμό, τις ηχητικές ειδοποιήσεις και τις ειδοποιήσεις δόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Ώρα ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε**.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Forerunner υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Move IQ

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Ασκήσεις

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

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 121*).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 28*).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 102).

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

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 102).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Ηχητική σημείωση** για να ηχογραφήσετε μια σύντομη σημείωση για την άσκησή σας ή ένα βήμα άσκησης (διαθέσιμο για όλες τις ασκήσεις εκτός από την κολύμβηση).

Οι ηχητικές σημειώσεις αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά σας Bluetooth®, αν είναι διαθέσιμα (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth*, σελίδα 97).
- 6 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 7 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στο ρολόι σας (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect*, σελίδα 28).

Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας

Μπορείτε να στείλετε μια προσαρμοσμένη άσκηση που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στο ρολόι σας (*Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect*, σελίδα 28).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Ασκήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε το συμβατό ρολόι σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **≡** > Προπόνηση > Ασκήσεις.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.

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



- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης ή να ακούσετε ηχητικές σημειώσεις με ακουστικά Bluetooth (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **START** > Έναρξη άσκησης.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, το ρολόι εμφανίζει κάθε βήμα της άσκησης, προαιρετικές σημειώσεις βημάτων και ηχητικές σημειώσεις, καθώς και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με την άσκηση, όπως βήματα και εκτιμώμενο όφελος (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να παραλείψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερες προτάσεις**.
 - Για να δείτε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως **Τύπος στόχου**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

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

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις βασίζονται στις προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση** > **Ασκήσεις** > **Καθημερινές προτάσεις** > **Ρυθμίσεις** > **Μήνυμα άσκησης**.
- 5 Πατήστε **START** για να απενεργοποιήσετε ή να ενεργοποιήσετε τα μηνύματα.

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης κολύμβησης. Η δημιουργία και αποστολή μιας άσκησης κολύμβησης σε πισίνα είναι παρόμοιες με τα [Ασκήσεις, σελίδα 27](#) και [Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 28](#).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να εκτελέσετε ασκήσεις που έχετε λάβει από το Garmin Connect.
 - Επιλέξτε **Κρίσ. ταχύτ. κολύμ.** για να καταγράψετε μια δοκιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) ή να εισαγάγετε μια τιμή CSS μη αυτόματα ([Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης, σελίδα 30](#)).
 - Επιλέξτε **Ημερ. προπόνησης** για να εκτελέσετε ή να δείτε τις προγραμματισμένες σας ασκήσεις.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση** > **Κρίσ. ταχύτ. κολύμ.** > **Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε **START**.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας..
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Μπορείτε να επεξεργαστείτε ή να καταχωρίσετε μη αυτόματα έναν νέο χρόνο για την τιμή CSS σας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START** > **Πισίνα** > **Επιλογές** > **Κρίσ. ταχύτ. κολύμ.** > **Κρίσ. ταχύτ. κολύμ.**.
- 2 Καταχωρίστε τα λεπτά.
- 3 Καταχωρίστε τα δευτερόλεπτα.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 102](#)) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με ένα συμβατό τηλέφωνο.

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

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

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

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin Coach στο ρολόι σας, η γρήγορη ματιά Garmin Coach εμφανίζεται στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά Garmin Coach.
Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, το ρολόι εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Οι διαλειμματικές προπονήσεις μπορούν να είναι ανοιχτές ή δομημένες. Οι δομημένες επαναλήψεις μπορούν να βασίζονται στην απόσταση ή στον χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

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

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > START > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για την έναρξη του πρώτου διαστήματος.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

- Ανά πάσα στιγμή, επιλέξτε  για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης.
- Όταν ολοκληρωθούν όλα τα διαστήματα και οι περίοδοι ανάπαυσης, επιλέξτε  για να ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση και να μεταβείτε σε μια αντίστροφη μέτρηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αποθεραπεία.
- Ανά πάσα στιγμή, μπορείτε να επιλέξετε **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας. Μπορείτε να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση ή να τερματίσετε τη διαλειμματική προπόνηση.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- 8 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.



Ρύθμιση στόχου προπόνησης

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

- 6 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονομέτρο.

Ακύρωση στόχου προπόνησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το 
- 2 Επιλέξτε **Ακύρωση στόχου** > **Ναι**.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση** > **Αγώνας σε δραστηριότητα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **START** > **Αποθήκευση**.

Προπόνηση PacePro

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

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

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 102).

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

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή και να τη φορτώσετε στο ρολόι σας (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 105*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **PacePro > Δημιουργία νέου**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
 - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Η συσκευή δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.

- 8 Επιλέξτε **START**.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος > ✓** για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση στη διαδρομή και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για προεπισκόπηση της διαδρομής.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **≡**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN > Προβ. τμημάτων διαδρομής** για να δείτε τα περάσματα της διαδρομής.
- 6 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ναι** για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.
- 8 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



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

Διακοπή ενός προγράμματος PacePro

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **≡**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή του PacePro > Ναι**.
Η συσκευή διακόπτει το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Καθοδήγηση ισχύος

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

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (*Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος, σελίδα 37*). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στο ρολόι σας (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 105*).

Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία νέου**.
- 5 Επιλέξτε μια πορεία (*Διαδρομές, σελίδα 104*).
- 6 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.
- 7 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.
- 8 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Χρήση προγράμματος**.

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

Τμήματα

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

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

Τμήματα Strava™

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

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

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

Αγώνας σε τμήμα

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

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

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

4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

1 Επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Κρατήστε πατημένο το .

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.

5 Επιλέξτε ένα τμήμα.

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

Χρήση του μετρονόμου

Η λειτουργία μετρονόμου αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων.

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα .

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Μετρονόμος > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί ανά λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση τη συχνότητα βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.
- Επιλέξτε **Συχν. ειδοπ.** για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.

8 Πηγαίνετε για τρέξιμο (*Πηγαίνοντας για τρέξιμο, σελίδα 4*).

Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.

9 Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.

10 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το  για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Λειτουργία επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκτασης οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας Forerunner σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge® κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τρίαθλου. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου Edge για περισσότερες λεπτομέρειες.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) ([Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης, σελίδα 30](#)). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.

3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 41](#)).

4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 67](#)). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 41](#)).

5 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.

6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλίου γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στη συσκευή να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 41](#)).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι, επίσης, συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών από το στήθος. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Στον προεπιλεγμένο βρόχο γρήγορης ματιάς διατίθενται διάφορες λειτουργίες που σχετίζονται με τους καρδιακούς παλμούς.



Ο τρέχοντας καρδιακός ρυθμός σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Παρέχεται ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες τέσσερις ώρες, επισημαίνοντας την υψηλότερη και τη χαμηλότερη τιμή.



Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.



Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.



Ο τρέχων κορεσμός οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξύμετρου βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

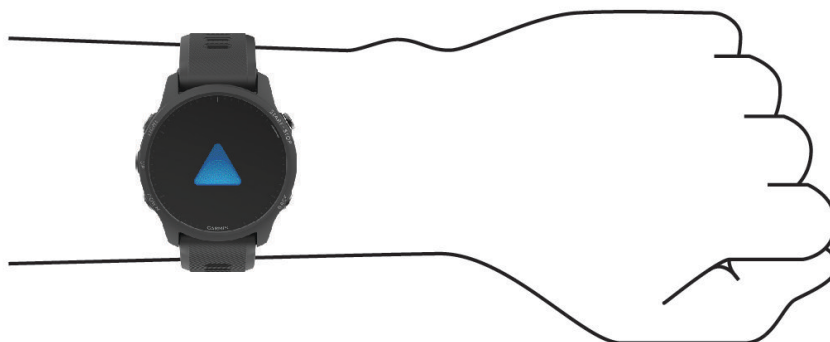
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 43.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 79](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό.

Κατά την κολύμβηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο ([Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 45](#)).

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή ([Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας, σελίδα 45](#)).

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

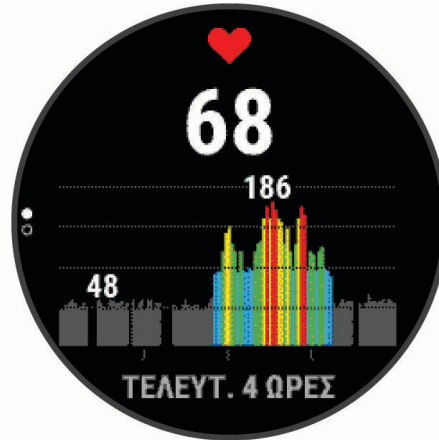
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.



- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 122*). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.
 - Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε .**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε **START**.
Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.
- 3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.
- 4 Πατήστε **STOP** για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Forerunner, ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.

Το ρολόι Forerunner ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών στο παρασκήνιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχει ένδειξη ότι το ρολόι μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητα (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- 7 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, σταματήστε τη δραστηριότητα (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 6*).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδ..**
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να αφαιρέσετε τις μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από το χρήστη.

Επικοινωνήστε με το τοπικό τμήμα διάθεσης απορριμμάτων για τη σωστή ανακύκλωση των μπαταριών. Υπερχλωρικό υλικό, ενδέχεται να απαιτείται ειδικός χειρισμός. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Το εργαλείο ακίδας είναι αιχμηρό. Χρησιμοποιήστε το με προσοχή.

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε περιβάλλοντα με χλωριωμένο ή θαλασσινό νερό.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Συνιστάται να σκουπίζετε πάντοτε τη συσκευή μετά το καθάρισμα μέχρι να στεγνώσει.

Συνιστάται να σκουπίζετε πάντα τη συσκευή μετά το καθάρισμα μέχρι να στεγνώσει και να τη φυλάσσετε σε δροσερό, στεγνό μέρος.

Προτού επιχειρήσετε να αλλάξετε την μπαταρία, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες στο εγχειρίδιο κατόχου.

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

Προτού πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή είναι αδιάβροχη σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529 IPX7. Είναι ανθεκτική στην έκθεση σε νερό βάθους ενός μέτρου για 30 λεπτά. Εάν η συσκευή παραμείνει στο νερό περισσότερη ώρα, μπορεί να προκληθεί βλάβη. Σε περίπτωση πτώσης της συσκευής στο νερό, σκουπίστε την καλά και στεγνώστε την με αέρα προτού την χρησιμοποιήσετε ξανά ή προτού την φορτίσετε.

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 91*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό τρεξίματος όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας είναι σταματημένο ή σε παύση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν μπορεί να καταγράψει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα ή ρυθμίσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή διαγράφει όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωριστεί από το χρήστη, αλλά δεν διαγράφει το ιστορικό σας.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν την εργασία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε GSC™ 10, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν την εργασία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρές συνθήκες, θα πρέπει να φοράτε κατάλληλα ρούχα για να διατηρείτε τη θερμοκρασία της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών κοντά στη θερμοκρασία του σώματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε ζυγαριά σύστασης σώματος, βγάλτε τα παπούτσια και τις κάλτσες για να βεβαιωθείτε ότι θα γίνει ανάγνωση και καταγραφή όλων των παραμέτρων σύστασης σώματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συνιστάται να χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικές ζώνες από μονομερές αιθυλένιο-προπυλένιο-διένιο (EPDM). Επισκεφθείτε τη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση κατά την κολύμβηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ενδέχεται να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα, εάν χρησιμοποιηθεί για μεγάλες χρονικές περιόδους. Για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα, απλώστε λιπαντικό ή τζελ κατά της τριβής στο κέντρο της μονάδας, στο σημείο που εφάπτεται με το δέρμα σας. Μην απλώνετε τζελ ή λιπαντικό κατά της τριβής πάνω στα ηλεκτρόδια. Μην χρησιμοποιείτε τζελ ή λιπαντικά που περιέχουν αντηλιακό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν μπορεί να καταγράψει δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό ενώ κολυμπάτε.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι Αυτόματα. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε με το ρολόι ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών με τεχνολογία ANT+ ή Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης το αισθητήριο παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το 

2 Επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση

Τα αξεσουάρ HRM-Pro, HRM-Swim και HRM-Tri καρδιακών παλμών καταγράφουν και αποθηκεύουν τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)).

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

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

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

Αξεσουάρ HRM-Pro

Η συσκευή μπορεί να καταγράψει τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της κολύμβησης ([Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 48](#)).

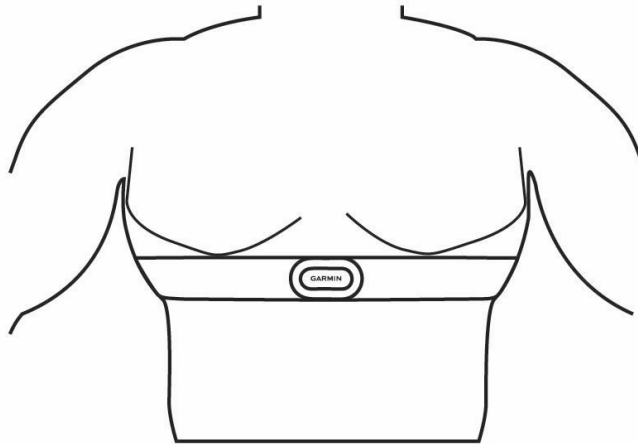
Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας. Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αγοράσετε μια επέκταση ιμάντα στη διεύθυνση [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

- 1 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ① στο πίσω μέρος του αισθητήριου καρδιακών παλμών, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και στον πομπό.



- 2 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με το λογότυπο Garmin τοποθετημένο με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.



Ο βρόχος ② θα πρέπει να συνδέεται με το άγκιστρο ③ στη δεξιά πλευρά σας.

- 3 Τυλίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στον βρόχο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro

Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro υπολογίζει τον ρυθμό τρεξίματος και την απόστασή σας με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Forerunner που διαθέτετε, όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

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

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με αυτό συνδεδεμένο στο συμβατό σας ρολόι Forerunner.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (*Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 50*).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το αξεσουάρ σειράς HRM-Pro συνδεδεμένο (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 7*).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 147*).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με GPS και με το συνδεδεμένο αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 7*).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητήριο ΚΠ με ρυθμό/απόσταση > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 7*).

Ισχύς τρεξίματος

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

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας ([Πεδία δεδομένων, σελίδα 153](#)). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 125](#)).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 41](#)).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος και μετά ορίστε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

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

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

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

Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συμβατή αντιστοιχισμένη συσκευή Foreunner που διαθέτετε. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας ακόμα και αν απομακρυνθείτε από τη συσκευή σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης ή ομαδικών αθλημάτων όπου δεν μπορείτε να φοράτε ρολόγια.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει αυτόματα τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συμβατή συσκευή Foreunner που διαθέτετε όταν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας (3 μέτρα) της συσκευής κατά τη μεταφορά των δεδομένων.

Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν αποθηκεύσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα πριν από την αποστολή των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, μπορείτε να κατεβάσετε τα δεδομένα από το αξεσουάρ HRM-Pro.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro αποθηκεύει δεδομένα ιστορικού δραστηριοτήτων διάρκειας έως 18 ωρών. Όταν η μνήμη του αισθητήριου καρδιακών παλμών είναι πλήρης, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Από τη συσκευή Garmin, επιλέξτε το μενού Ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα που αποθηκεύσατε ενώ φορούσατε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 4 Επιλέξτε **Λήψη ΚΠ**.

Κολύμβηση σε πισίνα

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πλένετε στο χέρι το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από έκθεση σε χλώριο ή άλλα χημικά πισίνας. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Το αξεσουάρ HRM-Pro έχει σχεδιαστεί κυρίως για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί περιστασιακά για κολύμβηση σε πισίνα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να φοριέται κάτω από το μαγιό ή την μπλούζα τριάθλου κατά την κολύμβηση σε πισίνα. Διαφορετικά, μπορεί να γλιστρήσει προς τα κάτω στο στέρνο σας όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών και να μειώσει την ικανότητά του να αναφέρει δεδομένα ακριβείας.

Η χρήση υπερβολικά μεγάλης ποσότητας απορρυπαντικού κατά το πλύσιμο του αισθητήριου καρδιακών παλμών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- Ξεπλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στο χέρι μετά από κάθε επτά χρήσεις ή μία κολύμβηση στην πισίνα, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό σε μέγιστη θερμοκρασία 40°C (104°F) και πολύ μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού, όπως υγρό πιάτων.
- Ξεπλύνετε καλά τον ιμάντα μετά το πλύσιμο του αισθητήριου καρδιακών παλμών στο χέρι, για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα απορρυπαντικού που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα.
- Μην τοποθετείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε πλυντήριο ή στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, κρεμάστε το ή ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στήννο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 52*).

- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Αξεσουάρ HRM-Swim

Η συσκευή μπορεί να καταγράψει τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της κολύμβησης (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 48*).

Προσαρμογή μεγέθους του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Πριν από την πρώτη διαδρομή κολύμβησης, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προσαρμόσετε το μέγεθος του αισθητηρίου καρδιακών παλμών. Πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό για να παραμείνει στη θέση του όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

- Επιλέξτε μια επέκταση ιμάντα και προσαρτήστε την στο ελαστικό άκρο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών συνοδεύεται με τρεις ιμάντες επέκτασης για εφαρμογή σε διαφορετικά μεγέθη στήννου.

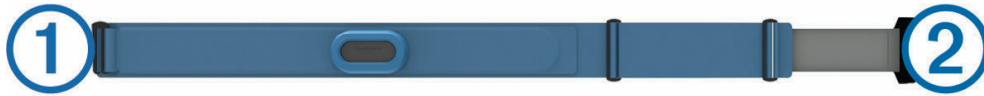
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η μεσαία επέκταση ιμάντα είναι κατάλληλη για τα περισσότερα μεγέθη μπλούζας (από Medium έως Extra Large).

- Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ανάποδα για να προσαρμόσετε εύκολα το ρυθμιστικό στην επέκταση ιμάντα.
- Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών κανονικά για να προσαρμόσετε εύκολα το ρυθμιστικό στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

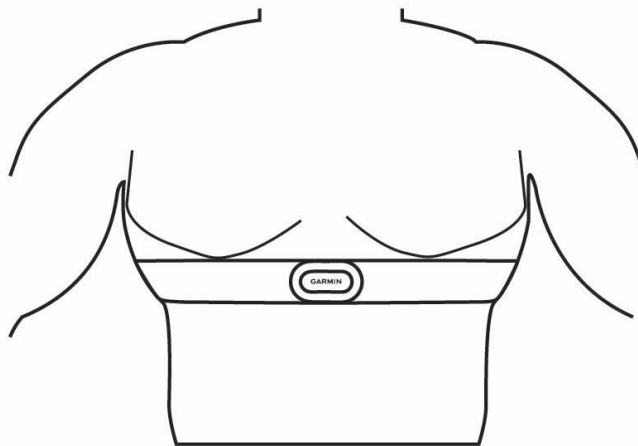
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο.

- 1 Επιλέξτε την επέκταση ιμάντα για βέλτιστη εφαρμογή.
- 2 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με το λογότυπο Garmin τοποθετημένο με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.
Το άγκιστρο θα πρέπει να συνδέεται με το ① βρόχο ② στη δεξιά πλευρά σας.



- 3 Τυλίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στον βρόχο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

- 4 Σφίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών για στενή εφαρμογή γύρω από το στήρνο, χωρίς να περιορίζει τις κινήσεις σας.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται, αποθηκεύει και στέλνει δεδομένα.

Συμβουλές για χρήση του αξεσουάρ HRM-Swim

- Αν το αισθητήριο καρδιακών παλμών γλιστρά προς τα κάτω στο στήρνο όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο, σφίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και την επέκταση ιμάντα.
- Σταθείτε όρθιοι ανάμεσα στα διαστήματα έτσι ώστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών να είναι εκτός νερού, για να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών.

Αποθήκευση δεδομένων

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών έχει δυνατότητα αποθήκευσης δεδομένων διάρκειας έως 20 ωρών σε μία δραστηριότητα. Όταν η μνήμη του αισθητηρίου καρδιακών παλμών είναι πλήρης, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συζευγμένη συσκευή Forerunner.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας ακόμα και αν απομακρυνθείτε από τη συσκευή. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης ή ομαδικών αθλημάτων όπου δεν μπορείτε να φοράτε ρολόγια. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει αυτόματα τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συσκευή Forerunner όταν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας (3 m) της συσκευής κατά την αποστολή των δεδομένων.

Αξεσουάρ HRM-Tri

Η ενότητα HRM-Swim σε αυτό το εγχειρίδιο εξηγεί την καταγραφή των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της κολύμβησης (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 48*).

Δυναμική τρεξίματος

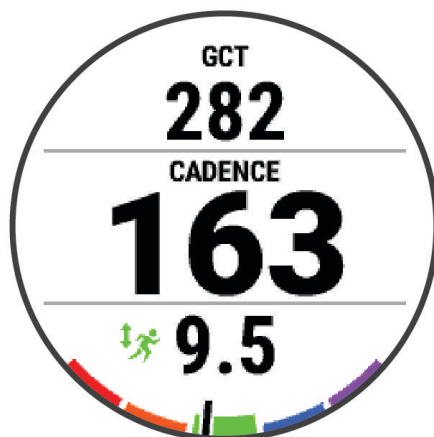
Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Forerunner διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με το αξεσουάρ HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data/running/.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος

Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτόματα τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό, εκτός αν αντιστοιχίσετε ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*). Μπορείτε να προσθέσετε μια οθόνη δυναμικής τρεξίματος σε οποιαδήποτε δραστηριότητα τρεξίματος (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124*).

- 1 Πατήστε το **START** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος, για να δείτε τα στοιχεία μέτρησής σας.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι διαθέσιμη μόνο εάν χρησιμοποιείτε ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος.

- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το  για να επεξεργαστείτε τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data/running/. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μοβ	>95	>183 spm	<218 ms
 Μπλε	70-95	174–183 spm	218–248 ms
 Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α–50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με τον αισθητήρα και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Pro series, HRM-Run™ ή HRM-Tri) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

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

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Pro series. Τα αξεσουάρ με δυναμική τρεξίματος έχουν το σύμβολο  στην πρόσοψη της μονάδας.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

Μετρήσεις απόδοσης

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

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

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

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60*).

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 63*).

Κατάσταση HRV: Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 64*).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 65*).

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει το FTP. Για μια ένδειξη μεγαλύτερης ακρίβειας, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 66*).

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 67*).

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

Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία): Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες ([Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 68](#)).

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται με την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μια νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μια νέα εκτίμηση μέγ. VO2. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κατάστασης απόδοσης για να αποφύγετε μερικές από αυτές τις ειδοποιήσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Συνθήκη απόδοσης**.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας Forerunner μέσω του λογαριασμού σας στο Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στο ρολόι Forerunner.

Συγχρονίστε το ρολόι σας Forerunner και άλλες συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε την κύρια συσκευή προπόνησης και την κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 24](#)).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι σας Forerunner.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

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

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



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 161](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Αν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήριο καρδιακών παλμών, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 62](#)).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.
- 3 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας. Αν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήριο καρδιακών παλμών, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε **Ορεινό τρέξι. ή Ultra Run**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Καταγραφή μέγ. VO2. > Απενεργοποίηση**.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Garmin Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

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

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

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40*).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60*). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.

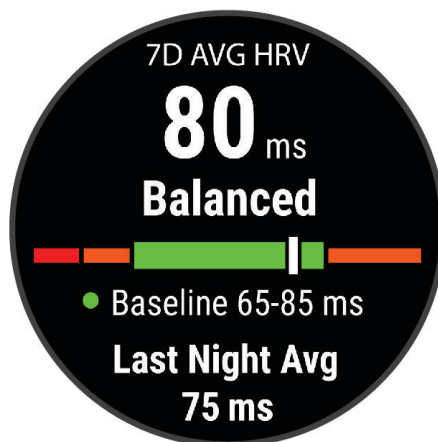


- 4 Πατήστε **START** για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

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

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

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



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

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

Κατάσταση απόδοσης

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

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

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 61](#)).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς και ισχύ.

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

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

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 162](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν μια ειδοποίηση απόδοσης σας ενημερώνει για μια νέα τιμή FTP, μπορείτε να επιλέξετε Αποδοχή για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP ή Απόρριψη για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Εκτέλεση δοκιμής FTP

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε δοκιμή ώστε να προσδιορίσετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP), πρέπει να συζεύξετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 61](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η δοκιμή FTP είναι μια απαιτητική προπόνηση που διαρκεί συνολικά 30 λεπτά. Επιλέξτε μια πρακτική και κυρίως επίπεδη πορεία που σας επιτρέπει να κάνετε ποδήλατο με σταθερά αυξανόμενη προσπάθεια, όπως σε μια δοκιμή χρόνου.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδηγούμενη δοκιμή FTP**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ξεκινήσετε την ποδηλασία, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

- 6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αποδοχή** για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP.
 - Επιλέξτε **Απόρριψη** για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Γαλακτικό κατώφλι

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

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40](#)). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να εκτελέσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO₂, για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος με σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να λάβει ακριβή τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών και εκτίμηση μέγ. VO₂. Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη λήψη της εκτίμησης γαλακτικού κατωφλίου, δοκιμάστε να μειώσετε μη αυτόματα την τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

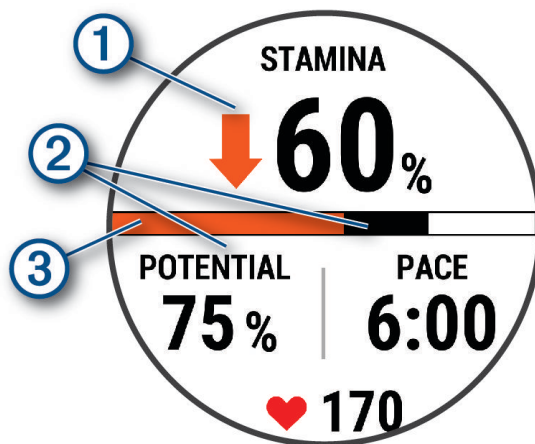
- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
Απαιτείται GPS για την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθ.δοκ.κατ.γαλακτικού οξέος**.
- 5 Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Αφού ξεκινήσετε το τρέξιμο, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα καρδιακών παλμών. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, σταματήστε την αντίστροφη μέτρηση και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Εάν αυτή είναι η πρώτη σας εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να ενημερώσετε τις ζώνες καρδιακών παλμών σας με βάση τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας. Για κάθε πρόσθετη εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να αποδεχτείτε ή να απορρίψετε την εκτίμηση.

Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2](#), σελίδα 60).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **≡**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Πατήστε **START** για να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικό).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας ([Εναρξη δραστηριότητας](#), σελίδα 5).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων.



① Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.

② Δυνητική αντοχή.

Τρέχουσα αντοχή.

- ③
- Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται.
 - Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή.
 - Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 115).

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

Από το μενού της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Καμπύλη ισχύος**.

Κατάσταση προπόνησης

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

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



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

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 64](#)).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 71](#)).

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Το ρολόι σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 72](#)).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση ([Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 76](#)).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 62](#)).

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

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 60](#)).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Οξύ φορτίο

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

Εστίαση φορτίου προπόνησης

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

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

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

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

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

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

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

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

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

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 72](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Ετοιμότητα για προπόνηση

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

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

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



Για να δείτε τις τάσεις ετοιμότητάς σας για προπόνηση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Βαθμολογία αντοχής

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

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

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Βαθμολογίες αντοχής, σελίδα 163](#)).

Βαθμολογία σε ανηφόρα

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

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

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60](#)) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος ([Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 68](#)).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)).

1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ικανότητας ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών σας ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120](#)).

2 Πατήστε **START** για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.

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

Χρόνος ανάκαμψης

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

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

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

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 39](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40](#)).

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από το καντράν του ρολογιού, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN για να δείτε τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης και να πατήσετε START, για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις ώστε να δείτε τον χρόνο ανάκαμψης.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

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

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

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

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

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 60*).

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

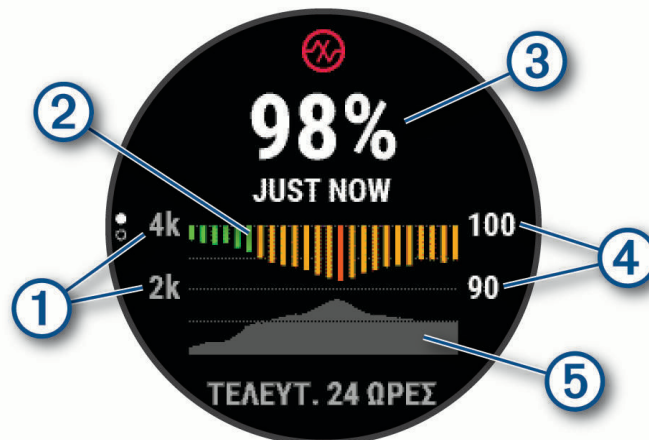
Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι σας διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 78*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολόήμερες ενδείξεις (*Ενεργοποίηση ολόημερης λειτουργίας, σελίδα 78*). Όταν παραμένετε τελείως ακίνητοι, το ρολόι αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.



① Η κλίμακα υψομέτρου.

② Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.

③ Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.

④ Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.

⑤ Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Λήψη μέτρησης** για να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές παλμικού οξυμέτρου > Στη διάρκ. του ύπνου**.

Ενεργοποίηση ολοήμερης λειτουργίας

- 1 Από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές παλμικού οξυμέτρου > Όλη την ημέρα**.

Η συσκευή αναλύει αυτόματα τον κορεσμό οξυγόνου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, όταν δεν κινείστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της ολοήμερης λειτουργίας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης

Η γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120](#)).

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες καιρού.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.
 - Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα **Ασκήσεις αναπνοής**.

Body Battery

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

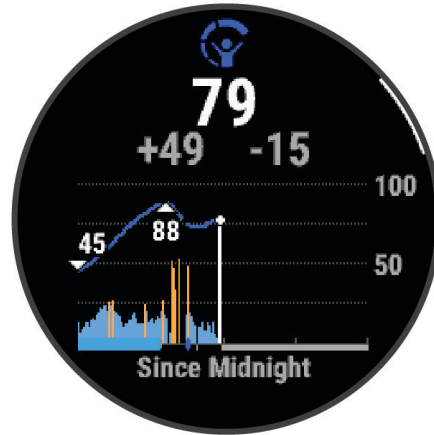
Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 80](#)).

Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε ένα γράφημα των επιπέδων Body Battery και πίεσης από τα μεσάνυχτα.



Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο Body Battery.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Επιλέξτε κάθε παράγοντα για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

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

Έξυπνες λειτουργίες

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

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

- 1 Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα  και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής**.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 80](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε **Γενική χρήση ή Κατά τη δραστηρ..**
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε τις προτιμήσεις κατάστασης, ήχου, απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου.
- 6 Πατήστε **BACK**.
- 7 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **START** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Forerunner που διαθέτετε.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

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

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις**.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το ρολόι Forerunner, ώστε να γίνεται αναπαραγωγή ανακοινώσεων κατάστασης παρότρυνσης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα. Διαφορετικά, τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι ή το τηλέφωνο θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο, για να ακουστεί η ανακοίνωση.

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδιακ. παλμών**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
- Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβάντα αντίστ. μέτρησης**.
- Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
- Για να ακούτε ειδοποιήσεις δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας** (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 125*).
- Για την αναπαραγωγή κάποιου ήχου ακριβώς πριν από μια ηχητική ειδοποίηση ή ένα ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ήχου**.
- Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Το ρολόι Forerunner διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνό σας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

- Αποστολές δραστηριοτήτων
- Βοήθεια
- Ηχητικά μηνύματα
- Connect IQ
- Εύρεση του τηλεφώνου μου
- Εύρεση του ρολογιού μου
- GroupTrack
- Ανίχνευση συμβάντος
- LiveTrack και Live Event Sharing
- Στοιχεία ελέγχου μουσικής
- Ειδοποιήσεις τηλεφώνου
- Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Ενημερώσεις λογισμικού
- Μηνύματα από θεατές
- Ενημερώσεις καιρού
- Άσκηση, διαδρομή και λήψεις PacePro

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε .

Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε μια χαμένη κινητή συσκευή που έχει συζευχθεί με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Εύρεση τηλεφώνου**.

Η συσκευή Forerunner ξεκινά αναζήτηση για τη συζευγμένη κινητή συσκευή σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στην κινητή συσκευή σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Forerunner. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς την κινητή συσκευή σας.

- 3 Επιλέξτε **BACK** για να σταματήσει η αναζήτηση.

Συνδεδεμένες λειτουργίες LTE

Αυτή η συσκευή Forerunner διαθέτει ορισμένες λειτουργίες για τις οποίες απαιτείται LTE Subscription, που πρέπει να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Για πληροφορίες σχετικά με τη συνδρομή, μπορείτε να ανατρέξετε στη διεύθυνση: garmin.com/subscriptions.

Ορισμένες από τις λειτουργίες που αναφέρονται εδώ είναι διαθέσιμες μέσω τεχνολογίας LTE ή Bluetooth (*Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, σελίδα 82*).

- Assistance Plus
- Βοήθεια
- Ανίχνευση συμβάντος
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Μηνύματα από θεατές

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες ([Προβολή γρήγορων ματιών και widget, σελίδα 87](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε χειροκίνητα στο βρόχο γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120](#)).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 140).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (Body Battery, σελίδα 79).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ικανότητα (Προβολή ικανότητας ποδηλασίας, σελίδα 76).
Βαθμολογία αντοχής	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (Βαθμολογία αντοχής, σελίδα 75).
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (Health Snapshot™, σελίδα 7).
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).
Βαθμολογία σε ανηφόρα	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα, συνεισφέρουσες μετρήσεις και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει την απόδοσή σας σε ανηφόρα με βάση τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες τρεξίματος (Βαθμολογία σε ανηφόρα, σελίδα 75).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 64).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή inReach (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 119).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Φώτα	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για τα φώτα του ποδηλάτου, όταν έχετε αντιστοιχίσει το φως Varia™ με το ρολόι σας Forerunner.
Στοιχεία ελέγχου μουσικής	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 26).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 81).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (Μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 59).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 24).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 78). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 24).
Στοιχεία ελέγχου κάμερας RCT	Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράψετε ένα απόσπασμα βίντεο (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118).
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Ύπνος	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.

Όνομα	Περιγραφή
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται (<i>Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης, σελίδα 79</i>).
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε τον βαθμό ετοιμότητάς σας για προπόνηση κάθε ημέρα (<i>Ετοιμότητα για προπόνηση, σελίδα 74</i>).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (<i>Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 69</i>).
Στοιχεία ελέγχου VIRB	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με το ρολόι σας Forerunner (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 119</i>).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού. Μπορείτε επίσης να δείτε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες στον χάρτη χρησιμοποιώντας διάφορες επικαλύψεις χάρτη.
Υγεία γυναικών	Εμφανίζει την κατάσταση παρακολούθησης του τρέχοντος κύκλου ή της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

Προβολή γρήγορων ματιών και widget

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Το ρολόι διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές γρήγορες ματιές. Θα έχετε στη διάθεσή σας περισσότερες όταν αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα τηλέφωνο.

1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN**.

Το ρολόι πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε γρήγορη ματιά.

2 Επιλέξτε **START** για να δείτε το widget και περισσότερες πληροφορίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να δείτε περισσότερες επιλογές και λειτουργίες.

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές όπως τις εξής: χρονόμετρο, εύρεση συνδεδεμένου τηλεφώνου, απενεργοποίηση του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.



- 2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 88*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Εμφάνιση > Στοιχ.ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε **DOWN** και επιλέξτε το για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα (*Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 88*).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.
 - Επιλέξτε **Το όνομά σας** για να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας.

Προβολή της γρήγορης ματιάς καιρού

1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).

2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες για τις καιρικές συνθήκες.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε ωριαία, ημερήσια και πρόσθετα δεδομένα καιρού.

Ενημέρωση των τοποθεσιών για τον καιρό

1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.

2 Πατήστε **START**.

3 Στην πρώτη οθόνη της γρήγορης ματιάς, πατήστε **START**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας** και αναζητήστε μια τοποθεσία.
- Επιλέξτε **Επιλογές καιρού > Ενημέρωση τρέχουσας τοποθεσίας > ✓**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 148*).

Υγεία γυναικών

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Άνοιγμα των στοιχείων ελέγχου μουσικής

Τα στοιχεία ελέγχου μουσικής απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **LIGHT**.

2 Επιλέξτε .

3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους μέσω της εφαρμογής Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας με καντράν ρολογιού, εφαρμογές συσκευής, πεδία δεδομένων και παρόχους μουσικής.

Εικόνες ρολογιών: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Wi-Fi Συνδεδεμένες λειτουργίες

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

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί λήψη και εγκαθιστά την πιο πρόσφατη ενημέρωση λογισμικού αυτόματα, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν ασύρματα στη συσκευή.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δίκτυά μου > Αναζήτηση για δίκτυα**.
Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.
- 3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Όλες οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης πρέπει να ρυθμιστούν χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.

Οι συνδεδεμένες λειτουργίες LTE είναι διαθέσιμες μόνο για τη συσκευή Forerunner LTE.

Η επιλογή Assistance Plus είναι διαθέσιμη μόνο όταν λάβετε τη LTE Subscription. Η λειτουργία Assistance Plus δεν είναι διαθέσιμη σε κάθε αγορά στην οποία πωλείται το συγκεκριμένο προϊόν.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Πρέπει να διαθέτετε πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεστε σε περιοχή κάλυψης δικτύου όπου τα δεδομένα είναι διαθέσιμα για το ρολόι Forerunner με 4G LTE (απαιτείται για το Assistance Plus) ή για το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.garmin.com/safety.

Assistance Plus: Αν έχετε ενεργή LTE Subscription, βρίσκεστε εντός περιοχής κάλυψης δικτύου LTE και η λειτουργία Assistance Plus είναι ενεργοποιημένη, η συσκευή Forerunner μπορεί να επικοινωνήσει με την ομάδα Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) στην περίπτωση ανίχνευσης συμβάντος ή αν χρειάζεστε βοήθεια λόγω έκτακτης ανάγκης. Ένα μέλος της ομάδας Garmin IERCC θα επιχειρήσει να επικοινωνήσει με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης εκ μέρους σας, ενώ μπορεί να επικοινωνήσει και με μία ή περισσότερες από τις επαφές έκτακτης ανάγκης που έχετε ορίσει.

Βοήθεια: Στην περίπτωση ανίχνευσης συμβάντος ή αν χρειάζεστε βοήθεια, η συσκευή Forerunner μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα με το όνομά σας, τον σύνδεσμο LiveTrack και την τοποθεσία GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Η βοήθεια δεν επικοινωνεί με την ομάδα Garmin IERCC ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης για εσάς.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Forerunner εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένεια κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια ή Assistance Plus, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές έκτακτης ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 91](#)). Πρέπει να διαθέτετε πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεστε σε περιοχή κάλυψης δικτύου όπου τα δεδομένα είναι διαθέσιμα για το ρολόι Forerunner με 4G LTE (απαιτείται για το Assistance Plus) ή για το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.

Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 91](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Forerunner ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 83](#)).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 91](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο ή το Forerunner με 4G LTE πρέπει να είναι εξοπλισμένο με πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλ. & Παρακολ. > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Forerunner και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης. Αν έχετε μια LTE Subscription, η λειτουργία ανίχνευσης συμβάντος μπορεί να ενεργοποιηθεί για δραστηριότητες χωρίς το τηλέφωνό σας.

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβάνοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες LiveTrack είναι διαθέσιμες όταν η συσκευή Forerunner είναι συνδεδεμένη με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω τεχνολογίας Bluetooth ή όταν έχετε LTE Subscription.

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ενεργοποιήσεις και τις επιλογές μηνυμάτων.
- 2 Βγείτε έξω και επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS στη συσκευή σας Forerunner.
- 3 Επιλέξτε  > **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης > Κοινοποίηση**.
Η κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος παραμένει ενεργοποιημένη για 24 ώρες.
- 4 Επιλέξτε **Παραλήπτες** για να προσθέσετε άτομα από τις επαφές σας.

Μηνύματα από θεατές

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα μηνύματα από θεατές είναι διαθέσιμα όταν το ρολόι Forerunner έχει ενεργή LTE Subscription ή όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας διαθέτει πρόγραμμα δεδομένων και βρίσκεται σε περιοχή κάλυψης δικτύου όπου τα δεδομένα είναι διαθέσιμα.

Τα μηνύματα από θεατές είναι μια λειτουργία που επιτρέπει στους ακόλουθους LiveTrack να σας στέλνουν ηχητικά μηνύματα και μηνύματα κειμένου κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος. Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις LiveTrack της εφαρμογής Garmin Connect. Για τη λήψη ηχητικών μηνυμάτων, πρέπει να έχετε ακουστικά Bluetooth συνδεδεμένα στο ρολόι σας.

Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών

Αν θέλετε να αποκλείσετε μηνύματα θεατών, η Garmin συνιστά την απενεργοποίησή τους πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε ήδη ξεκινήσει μια δραστηριότητα, μπορείτε να αποκλείσετε τα μηνύματα θεατών από το εισερχόμενο μήνυμα (**START > Απενεργοπ.**).

- 1 Βγείτε έξω και επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS στη συσκευή Forerunner.
- 2 Επιλέξτε  > **LiveTrack > Μηνύματα από θεατές**.

Έναρξη περιόδου GroupTrack

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 80](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι Forerunner. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

- 1 Στο ρολόι, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλ. & Παρακολ. > LiveTrack > GroupTrack > Εμφάνιση στο χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack >  > Ρυθμίσεις > GroupTrack**.
- 3 Επιλέξτε **Όλες οι συνδέσεις** ή **Μόνο με πρόσκληση** και κατόπιν επιλέξτε τις συνδέσεις σας.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 5 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.
- 6 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με το τηλέφωνό σας μέσα τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνά τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας ([Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα, σελίδα 125](#)).

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Forerunner.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Forerunner, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (www.garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Forerunner από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στο ρολόι σας. Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Connect IQ στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν θέλετε να επιλέξετε άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε Πάροχοι μουσικής και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 90](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **BACK** μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

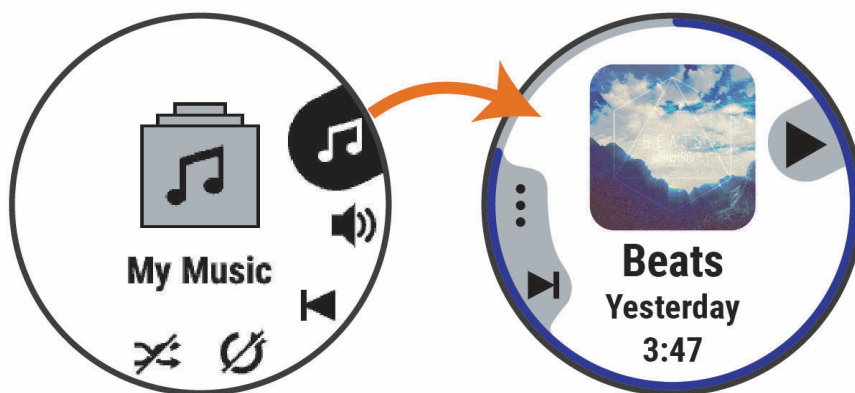
- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4 Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από το ρολόι σας.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 97](#)).
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **≡**.
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 95](#)).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ..**
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
- 5 Επιλέξτε **▶**.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.



⋮	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
🎵	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
🔊	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
◀	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
↺	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
⌛	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο τηλέφωνο

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι Forerunner, πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Ρύθ. σε τηλ..**

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Garmin Pay

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

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

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

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

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

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

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχοντα καταστήματα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Πορτοφόλι**.
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

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

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



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

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

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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

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

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

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

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

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

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

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

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

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

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

Ιστορικό

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

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

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στο ρολόι σας.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 84](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατ..**
 - Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect** ([Πληροφορίες για το Training Effect, σελίδα 73](#)).
 - Για να δείτε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.
 - Για να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη ισχύος, επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας ή Ισχύς**.
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, πατήστε **Γύροι**.
 - Για να επιλέξετε μια διαδρομή σκι ή σνόουμπορντ και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διαδρομή, επιλέξτε **Διαδρομές**.
 - Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, πατήστε **Σετ**.
 - Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ..**
 - Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, πατήστε **Διαγραφή**.

Ιστορικό Multisport

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

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα** ή **Προηγούμενες εβδομάδες**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.

Ατομικά ρεκόρ

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

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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας garmin.com/connectapp ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 95](#)). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows 95, 98, Me, Windows NT και Mac OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

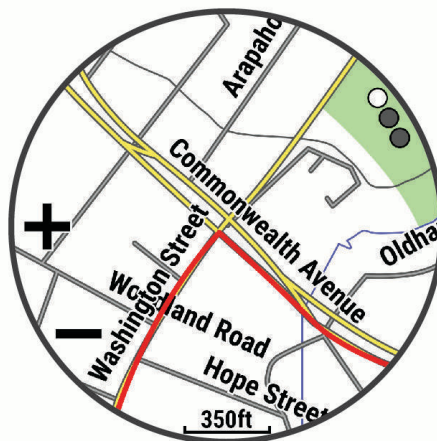
Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράφετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να καταργήσετε αρχεία μουσικής από τη συσκευή σας.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στη συσκευή σας, για να δείτε την πορεία σας στο χάρτη, να αποθηκεύσετε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.



Διαδρομές

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.
- 5 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
- 6 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.
Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να δείτε τις πορείες.
- 7 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.**
 - Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 102).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας (*Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη*, σελίδα 105).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect*, σελίδα 105).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Πατήστε **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
 - Για να δημιουργήσετε ή να δείτε μια ανάλυση της προσπάθειάς σας για την πορεία, επιλέξτε **Καθοδήγηση ισχύος**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.**.
 - Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.
 - Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Αποθήκευση της θέσης σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεών σας

Μπορείτε να διαγράψετε μια αποθηκευμένη θέση ή να επεξεργαστείτε το όνομα, το υψόμετρο και τις πληροφορίες θέσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε τη θέση.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

- 1 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **START > Προσθήκη > Προβ.σημ.**, για να προσθέσετε την εφαρμογή προβολής σημείου στη λίστα εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε την εφαρμογή στη λίστα αγαπημένων σας.
- 3 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προβ.σημ.**.
- 4 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 5 Επιλέξτε **START**.
- 6 Επιλέξτε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 7 Επιλέξτε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 8 Επιλέξτε **START** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε μια κατηγορία.
Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε αναζήτηση κοντά σε διαφορετική τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
 - Για να αναζητήσετε ένα σημείο ενδιαφέροντος κατά όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει ορθογραφίας** και εισαγάγετε όνομα.
 - Για να εκτελέσετε αναζήτηση για κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Γύρω από εμένα (Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me, σελίδα 110)**.
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σημεία ενδιαφέροντος

Τα σημεία ενδιαφέροντος περιλαμβάνουν μέρη που μπορεί να βρείτε χρήσιμα ή που παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Τα σημεία ενδιαφέροντος είναι οργανωμένα ανά κατηγορία και μπορούν να περιλαμβάνουν δημοφιλείς ταξιδιωτικούς προορισμούς, όπως πρατήρια καυσίμων, εστιατόρια, ξενοδοχεία και χώρους ψυχαγωγίας.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

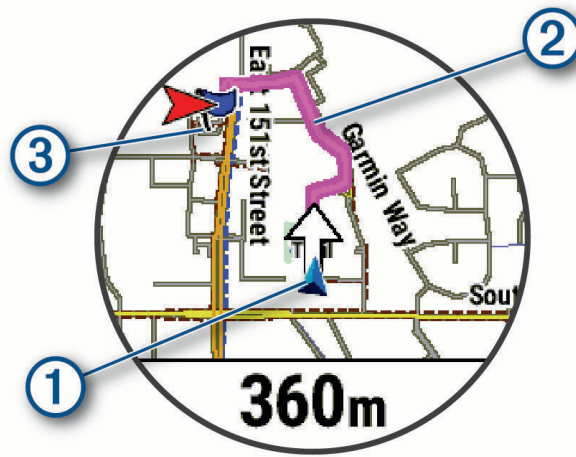
Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 2 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και επιλέξτε **START**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **STOP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
 - Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφή προς στροφή.



Η τρέχουσα θέση ①, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί ② και ο προορισμός σας ③ εμφανίζονται στον χάρτη.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Δραστηριότητες**.
- 2 Επιλέξτε την τελευταία αποθηκευμένη δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Πορεία**.
- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).
Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Χάρτης

Το σύμβολο  υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη ([Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 110](#))
- Ρυθμίσεις χάρτη ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 111](#))

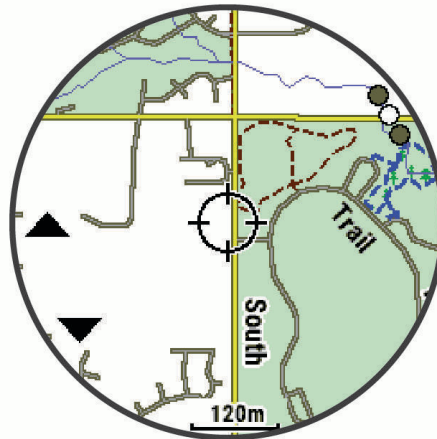
Προβολή του χάρτη

- 1 Ξεκινήστε μια εξωτερική δραστηριότητα.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη του χάρτη.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα  και ορίστε μια επιλογή:
 - Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Μετακ./Ζουμ**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να επιλέξετε **START**. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.
 - Για να δείτε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος και σημεία, επιλέξτε **Γύρω από εμένα**.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

- 1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Μετακ./Ζουμ**.
Στον χάρτη θα εμφανιστούν στοιχεία ελέγχου και σταυρονήματα.



- 3 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Around Me για να πλοηγηθείτε σε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στη συσκευή σας πρέπει να περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος για την πλοήγηση σε αυτά.

1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Γύρω από εμένα**.

Στον χάρτη εμφανίζονται εικονίδια που υποδεικνύουν σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε ένα τμήμα του χάρτη.

4 Επιλέξτε **STOP**.

Στο επισημασμένο τμήμα του χάρτη εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

5 Επιλέξτε μια θέση.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για να προβάλετε την τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

1 Κατά την πλοήγηση, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.

2 Πατήστε παρατεταμένα .

3 Επιλέξτε **Μετακ./Ζουμ**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, επιλέξτε **START**.
- Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **UP** και **DOWN**.
- Για έξοδο, επιλέξτε **BACK**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος ([Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας, σελίδα 127](#)).

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Κλειδωμά σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Αρχ. καταγ. διαδ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει το αρχείο καταγραφής ή τη διαδρομή που έχετε διανύσει, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα του αρχείου καταγραφής.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Σκιασμένο ανάγλυφο: Εμφανίζει ή αποκρύπτει την ανάγλυφη σκίαση για τρισδιάστατη προβολή της τοπογραφίας του χάρτη.

Ναυτικό: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη λειτουργία ναυσιπλοΐας.

Σχεδίαση τμημ. διαδρομής: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τμήματα διαδρομής, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Σχεδίαση περιγραμμάτων: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτιμέτρου ([Ρυθμίσεις αλτιμέτρου, σελίδα 133](#)). Μπορείτε να πατήσετε **START** από τις γρήγορες ματιές του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο ([Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 132](#)).

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Πεδίο δεδομένων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε ένα πεδίο δεδομένων που εμφανίζει πληροφορίες δρομολόγησης στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Μπροστά σας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με επερχόμενα σημεία διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Πυξίδα** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πυξίδα.
 - Επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
 - Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση ενός δείκτη κατεύθυνσης στις σελίδες δεδομένων σας κατά την πλοήγηση. Ο δείκτης στοχεύει προς την κατεύθυνση-στόχο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης**.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρον. αφιξής**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορ.**.
 - Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μην. πλοηγ. στρ. προς στροφή**.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)). Εάν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

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

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστούνιων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας Forerunner σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro ή HRM-Dual™, για να δείτε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξίματος (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 55) (Ισχύς τρεξίματος, σελίδα 51).
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας Forerunner (Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 97).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Forerunner (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 119).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
O2 μυών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα οξυγόνου σε μύες, για να δείτε δεδομένα αιμοσφαιρίνης και κορεσμού οξυγόνου σε μύες ενώ προπονείστε.
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 41) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 127).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118).
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 55).
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
	διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή προπόνηση (<i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 10</i>).
Ταχύτητα/ρυθμός πεταλιάς	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (<i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 164</i>).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
Τηλεχειρισμός VIRB	Η λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB σας επιτρέπει να ελέγχετε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 119</i>).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν παρέχεται συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών με τη συσκευή σας, τότε οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

- 1 Αν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε την (*Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, σελίδα 54, Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, σελίδα 49*).

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.

- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.

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

- 3 Πατήστε παρατεταμένα .

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

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Όταν ο αισθητήρας αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών).

Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων

Πριν να πάτε για τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα βημάτων με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Μπορείτε να τρέξετε σε εσωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή του ρυθμού, της απόστασης και του ρυθμού βημάτων. Μπορείτε επίσης να τρέξετε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή των δεδομένων ρυθμού βημάτων με το ρυθμό και την απόσταση GPS.

- 1 Εγκαταστήστε τον αισθητήρα βημάτων σας σύμφωνα με τις οδηγίες του αξεσουάρ.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.

- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση συνιστάται, αν γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης. Αν έχετε ένα βαθμονομημένο αισθητήρα βημάτων με άλλο προϊόν Garmin, μπορεί να γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Συντελεστής καλιμπραρίσματος > Ορισμός τιμής**.
- 5 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων αντί για τα δεδομένα του GPS.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα ή Απόσταση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εσωτερικού χώρου** όταν προπονείστε με το GPS απενεργοποιημένο, συνήθως σε εσωτερικό χώρο.
 - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων ανεξάρτητα από τη ρύθμιση του GPS.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας για να στείλετε δεδομένα στο ρολόι σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 164](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση buy.garmin.com για να δείτε τη λίστα μετρητών ισχύος που είναι συμβατοί με τη συσκευή Forerunner (όπως Rally και Vector).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 41](#)).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 127](#)).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)).

Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano Di2, πρέπει να τα αντιστοιχίσετε με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)). Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στη συσκευή Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Επίγνωση της κατάστασης

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Varia μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστά, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Η συσκευή Forerunner μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia και το ραντάρ καθρέπτη ([Ασύρματοι αισθητήρες, σελίδα 113](#)). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

1 Προσθέστε το widget **KAMERA RCT** στο ρολόι σας ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 84](#)).

2 Από το widget **KAMERA RCT**, ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
- Επιλέξτε  για να βγάλετε μια φωτογραφία.
- Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

tempe

Το tempe είναι ένας ασύρματος αισθητήρας θερμοκρασίας ANT+. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του tempe με το ρολόι σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας από το tempe.

Τηλεχειρισμός inReach

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

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στο βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).

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

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο *Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Συζεύξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).
Η γρήγορη ματιά VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο γρήγορων ματιών.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Forerunner.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **STOP**.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
 - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
 - Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).
Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.
- 3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Πατήστε παρατεταμένα .
- 6 Επιλέξτε **Τηλεχειρισμός VIRB**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Έν./λήξ. χρον..**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.
 - Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.
 - Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Forerunner.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **STOP**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
 - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN**.
 - Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο, επιλέξτε **Προσθήκη**, και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε φακέλους που περιέχουν πολλές γρήγορες ματιές ([Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών, σελίδα 121](#)).

Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους σχετικών γρήγορων ματιών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.
- 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.
- 4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, κάντε κύλιση στον φάκελο στον βρόχο γρήγορων ματιών και κρατήστε πατημένο το .
 - Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξ.** (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, να ορίσετε τη δραστηριότητα ως αγαπημένη, να αλλάξετε τη σειρά εμφάνισης και πολλά περισσότερα.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε περισσότερες δραστηριότητες ή να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σάς επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και μετά ορίστε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

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

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Προσθήκη δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε μια δραστηριότητα Multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 125*).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο (*Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις, σελίδα 129*).

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

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

Αυτόματη ανάπαυση: Επιτρέπει στο ρολόι να δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης, όταν σταματάτε να κινείστε (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 16*).

Αυτόματη κύλιση: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να πραγματοποιεί κύλιση σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αυτόματα σετ: Επιτρέπει στο ρολόι σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

Αυτόματη έναρξη: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (*Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας, σελίδα 45*).

ClimbPro: Εμφανίζει τις οθόνες προγραμματισμού και παρακολούθησης ανόδου κατά την πλοήγηση (*Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 129*).

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

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124*).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα στο drive παίζοντας γκολφ.

Επεξεργασία βάρους: Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

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

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

Βαθμολογία handicap: Ενεργοποιεί τη βαθμολογία handicap ενώ παίζετε γκολφ. Η επιλογή Τοπικό handicap σάς επιτρέπει να εισαγάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων που θα αφαιρεθούν από τη συνολική βαθμολογία σας. Η επιλογή Index/Slope σάς επιτρέπει να εισαγάγετε το handicap και την βαθμολογία κλίσης διαδρομής, ώστε το ρολόι να μπορεί να υπολογίσει το handicap διαδρομής. Όταν ενεργοποιείτε οποιαδήποτε από τις επιλογές βαθμολογίας handicap, μπορείτε να προσαρμόσετε την τιμή του handicap.

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

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το κουμπί  για την εγγραφή ενός γύρου ή μιας ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κλείδωμα πλήκτρων: Κλειδώνει τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει τα ακούσια πατήματα κουμπιών.

Χάρτης: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας, σελίδα 127](#)).

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

Παρακολούθηση λειτουργίας: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη παρακολούθηση της λειτουργίας ανόδου ή καθόδου για ορειβατικό σκι ή snowboard.

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

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

Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.: Ρυθμίζει τη διάρκεια λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για το διάστημα στο οποίο το ρολόι σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονικό ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Έχει παραταθεί ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή δραστηριότητας: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης ειδικά προσαρμοσμένες για το Garmin Connect.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων.

Καταγραφή μέγ. VO2: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολογισμός επαναλήψεων: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων στη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων μόνο στη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επανάληψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επανάληψη για δραστηριότητες Multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε επαναφορά των ρυθμίσεων της δραστηριότητας.

Στατιστικά διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις δρομολόγησης, σελίδα 127](#)).

Ισχύς λειτουργίας: Σας επιτρέπει να καταγράφετε δεδομένα ισχύος τρεξίματος και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις ([Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 51](#)).

Διαδρομές: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις για διαδρομές σκι ή σνόουμπορντ. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το Αυτόματη διαδρομή για αυτόματη ανίχνευση διαδρομών με χρήση του ενσωματωμένου επιταχυνσιόμετρου. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις Πλήκτρο γύρου και Ειδοποίηση γύρου.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 131*).

Βαθμολογία: Ενεργοποιεί / απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα εμφανίζεται όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Τρόπος βαθμολόγησης: Ορίζει τον τρόπο βαθμολόγησης για το Stroke Play ή τον τρόπο βαθμολόγησης Stableford ενώ παίζετε γκολφ.

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Ενεργοποιεί μηνύματα που σας ειδοποιούν για την προσέγγιση τμημάτων (*Τμήματα, σελίδα 37*).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 6*).

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 22*).

Εντοπισμός στυλ.: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κολύμβηση σε πισίνα.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

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

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.

6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
- Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα (*Πεδία δεδομένων, σελίδα 153*). Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.

8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.

Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

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

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

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

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

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών , σελίδα 39 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών , σελίδα 41.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

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

Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της οθόνης χάρτη δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαμόρφωση χαρτών: Εμφανίζει ή αποκρύπτει δεδομένα από εγκατεστημένα προϊόντα χάρτη.

Χρ. ρυθμ. συστ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 111*). Όταν αυτή η ρύθμιση είναι απενεργοποιημένη, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για τη δραστηριότητα.

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

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

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

Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δραστηριότητα: Ορίζει μια δραστηριότητα για σχεδίαση πορείας. Το ρολόι υπολογίζει τις βέλτιστες πορείες για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

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

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

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

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

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

Auto Lap

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Auto Lap για να επισημάνετε ένα γύρο σε συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.
- Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ γύρων.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136*).

Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις σελίδες δεδομένων για να εμφανίσετε πρόσθετα δεδομένα γύρου (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124*).

Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα ή δύο πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο μήνυμα ειδοποίησης γύρου.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap > Ειδοποίηση γύρου**.

6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Ενεργοποίηση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause, ώστε το χρονόμετρο να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Pause**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από ένα καθορισμένο επίπεδο, επιλέξτε **Προσαρ..**

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.
 - Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.
 - Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.
 - Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλογής ανάβασης** για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.
- 7 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή ([Προβολή λεπτομερειών διαδρομής, σελίδα 105](#)).
- 8 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Πλοήγηση σε προορισμό, σελίδα 106](#)).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.
- 6 Επιλέξτε **Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ..**
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
 - Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
 - Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
 - Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
 - Επιλέξτε **Αλλαγή λειτ.** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

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

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 6*). Μπορείτε να δείτε τα στοιχεία αξιολόγησης στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε.

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αξιολόγηση μόνο μετά από δομημένη άσκηση ή διαλειμματική προπόνηση, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
- Για αξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Απόσταση και ταχύτητα 3D

Μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση και ταχύτητα 3D για τον υπολογισμό της απόστασης ή της ταχύτητάς σας χρησιμοποιώντας τόσο τη μεταβολή υψομέτρου όσο και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως σκι, αναρρίχηση, πλοήγηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριοτήτων αυτόματα, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.

6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Δορυφόροι**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτές οι ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.

- Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε τα δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **Χρήση προεπιλεγμένων** για να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136*).
- Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
- Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Δορυφορικό σύστημα Ρωσίας) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
- Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Δορυφορικό σύστημα Ευρωπαϊκής Ένωσης) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
- Επιλέξτε το **UltraTrac** για λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής και δεδομένων αισθητήρα (*UltraTrac, σελίδα 131*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS.

UltraTrac

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

Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας

Οι ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου επηρεάζουν το διάστημα στο οποίο η συσκευή σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας. Επιλέξτε **Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χρονικού ορίου για τη δραστηριότητα.

Κανονικό: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Έχει παραταθεί: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.
 - Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα από τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Κατάργηση από λίστα**.

Ρυθμίσεις GroupTrack

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

Ορατό από: Σας επιτρέπει να επιλέξετε ποιος μπορεί να βλέπει την περίοδο GroupTrack.

Εμφάνιση στο χάρτη: Επιτρέπει την προβολή συνδέσεων στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Τύποι δραστηριότητας: Επιτρέπει την επιλογή των τύπων δραστηριότητας που εμφανίζονται στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 90](#)).

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές της εικόνας ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις πρόσθετες προφορτωμένες εικόνες ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε **START** > **Εφαρμογή** για να ενεργοποιήσετε μια προφορτωμένη εικόνα ρολογιού ή μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.
- 6 Αν χρησιμοποιείτε μια προφορτωμένη εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START** > **Προσαρμογή**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Καντράν**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Δείκτες**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών στο ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Διάταξη**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερόλεπτων για το ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
 - Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
 - Για να αλλάξετε το χρώμα φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
 - Για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές, επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις αισθητήρων

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας ([Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 133](#)).

Προβ. σε οθ.: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας ([Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 133](#)).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Ενεργοποίηση), ένα συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτόματα) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για αυτόματη ρύθμιση της μαγνητικής απόκλισης για την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για χειροκίνητη ρύθμιση της τιμής μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση** και ορίστε μια επιλογή.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτ. εισαγ..**
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το διάγραμμα στο widget βαρόμετρου.

Ειδοπ. καταιγ.: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από τη συσκευή.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτ. εισαγ..**
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero[®]

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Xero ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Τοποθεσίες XERO > Θέσεις λείζερ**.

Κατά τη δραστηρ.: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Xero στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτ. κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λείζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας**.

Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού ([Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135](#)).

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρονική εκτίμηση διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 88](#)).

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας**.

3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

4 Επιλέξτε **Επεξ.** και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
- Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
- Επιλέξτε **LTE** για αποσύνδεση από τις συνδεδεμένες υπηρεσίες LTE.
- Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί καρπού**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
- Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
- Επιλέξτε **Φωτισμός** για να απενεργοποιήσετε τον αυτόματο οπισθοφωτισμό.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 137*).

Προβ. σε οθ.: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 137*).

Δορυφόροι: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες. Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 131*).

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Κατάσταση αναστολής λειτουργίας: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου και τις προτιμήσεις λειτουργίας ύπνου (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 26*).

Μην ενοχλείτε: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις του καρπού.

Συντομεύσεις: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε συντομεύσεις στα κουμπιά (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 138*).

Αυτόμ. κλειδ.: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα κουμπιά, ώστε να αποφεύγετε τυχόν ακούσια πατήματα των κουμπιών. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Κατά τη δραστηρ. για να κλειδώσετε τα κουμπιά στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Όχι ενώ ασκώμαι για να κλειδώσετε τα κουμπιά όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφοράς (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 138*).

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 65*).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 149*).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού που έχετε λάβει, να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ενημερώσεις ή να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 147*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή ή δύση του ήλιου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 137*).

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (*Συγχρονισμός της ώρας με GPS, σελίδα 140*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Χρόνος > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Προβ. σε οθ..**

3 Επιλέξτε **Μεγάλες γραμματοσειρές** για να αυξήσετε το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Κατά τη δραστηρ..**
- Επιλέξτε **Γενική χρήση**.
- Επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες κατά τη διάρκεια του ύπνου.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Πλήκτρα** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για πατήματα κουμπιών.
- Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις.
- Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και στρέφοντας το χέρι σας, για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
- Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.
- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων πλήκτρων και συνδυασμών πλήκτρων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα πλήκτρο ή ένα συνδυασμό πλήκτρων για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ώρα**.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
 - Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη με την ειδοποίηση, επιλέξτε **Φωτισμός**.
 - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
 - Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε  για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Πατήστε **STOP** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε **DOWN**.
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθ. δραστ..**
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε  και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε  και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.
 - Για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε  και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε  και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για πρώτη φορά, πληκτρολογήστε την ώρα, πατήστε  και κατόπιν επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετα χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ.αντίστρ.μέτρ.** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστρ. μέτρηση** και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ώρα** για να αλλάξετε την ώρα.
 - Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.
 - Πατήστε **Ρυθμίσεις ήχου** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε  και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 148*).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα > Ρύθμιση ώρας > Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας σας στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 120*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε μια περιοχή και πατήστε **START** για να την επιλέξετε.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, μετονομάστε τη ζώνη.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας**.
- 3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στο βρόχο γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
 - Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία**.
 - Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση**.
 - Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Πληροφορίες συσκευής

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Φόρτιση του ρολογιού

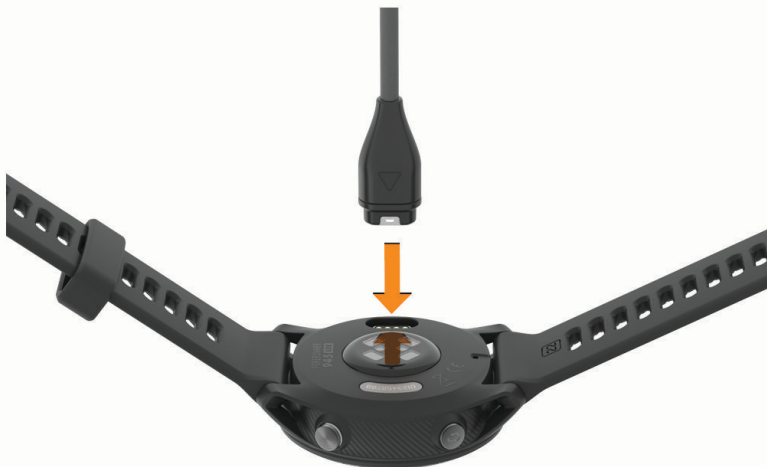
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 143).

- 1 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης του ρολογιού.



- 2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού

- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 141).
Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας. Η φόρτιση μιας μπαταρίας που έχει αποφορτιστεί τελείως διαρκεί έως και δύο ώρες.
- 2 Αφαιρέστε τον φορτιστή από το ρολόι όταν η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Προδιαγραφές

Προδιαγραφές Forerunner

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όταν η θερμοκρασία είναι ίση με ή χαμηλότερη από 0°C (32°F), η συνδεσιμότητα LTE μπορεί να απενεργοποιηθεί για να διατηρηθεί η συνολική λειτουργικότητα της συσκευής. Όταν η συνδεσιμότητα LTE είναι απενεργοποιημένη, οι συνδεδεμένες λειτουργίες LTE θα απενεργοποιηθούν (Συνδεδεμένες λειτουργίες LTE, σελίδα 83).

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία ρολογιού	Έως 2 εβδομάδες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία ρολογιού με μουσική	Έως 20 ώρες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone, καρδιακούς παλμούς από τον καρπό και αναπαραγωγή μουσικής
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας	Έως 35 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας με μουσική	Έως 12 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς και αναπαραγωγή μουσικής
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας και LTE LiveTrack	Έως 10 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας και LiveTrack μέσω LTE	Έως 7 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς και αναπαραγωγή μουσικής
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία UltraTrac, χωρίς αναπαραγωγή μουσικής	Έως 50 ώρες. Έως 45 ώρες με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Αποθήκευση μέσων	Έως 1.000 τραγούδια
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	1950 MHz με μέγιστη τιμή τα 23 dBm
Μέγιστη τιμή SAR	Κορμός: 1,84 W/kg, άκρα: 0,77 W/kg

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Προδιαγραφές του HRM-Pro

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 1 έτος, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Αντοχή στο νερό	5 ATM ²
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα 8 dBm (μέγιστη τιμή)

Προδιαγραφές HRM-Swim και HRM-Tri

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032 (3 V)
Διάρκεια ζωής μπαταρίας HRM-Swim	Έως 18 μήνες (περίπου 3 ώρες/εβδομάδα)
Διάρκεια ζωής μπαταρίας HRM-Tri	Έως 10 μήνες για προπόνηση τριάθλου (περίπου 1 ώρα/εβδομάδα)
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 50°C (από 14° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	2,4 GHz στα +1 dBm (ονομαστική τιμή)
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ²

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

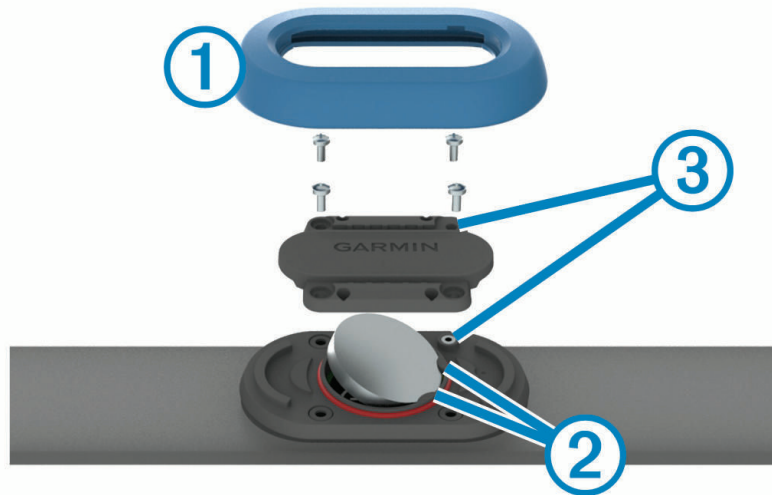
1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.

2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Αντικατάσταση των μπαταριών HRM-Swim και HRM-Tri

1 Αφαιρέστε το περίβλημα ① από τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών.



- 2 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι Phillips (00) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες στο μπροστινό μέρος της μονάδας.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε την καινούργια μπαταρία κάτω από τις δύο πλαστικές γλωττίδες ② με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

Ο μονωτικός δακτύλιος πρέπει να παραμείνει γύρω από την εξωτερική πλευρά του ανυψωμένου πλαστικού δακτυλίου.

- 6 Επανατοποθετήστε το μπροστινό κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.
Τηρήστε τον προσανατολισμό του μπροστινού καλύμματος. Η ανυψωμένη βίδα ③ θα πρέπει να εφαρμόζει στην αντίστοιχη ανυψωμένη οπή βίδας στο μπροστινό κάλυμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

- 7 Επανατοποθετήστε το περίβλημα.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητήριου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το συζεύξετε ξανά με τη συσκευή.

Αλλαγή των βραχιολιών

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα βραχιόλια με νέα βραχιόλια Forerunner ή συμβατά βραχιόλια QuickFit® 22.

- 1 Χρησιμοποιήστε την ακίδα για να πιέσετε την ακίδα ρολογιού.



- 2 Αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.



3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια Forerunner, ευθυγραμμίστε τη μία πλευρά του νέου βραχιολιού με τις οπές στη συσκευή, πιέστε μέσα την εκτεθειμένη ακίδα ρολογιού και πιέστε το βραχιόλι στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ακίδα ρολογιού θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με τις οπές στη συσκευή.

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια QuickFit 22, αφαιρέστε την ακίδα ρολογιού από το βραχιόλι Forerunner, αντικαταστήστε την ακίδα ρολογιού στη συσκευή και πιέστε το νέο βραχιόλι στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

4 Επαναλάβετε τα βήματα για να αλλάξετε το άλλο βραχιόλι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.

Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Συμβουλές χρήσης συνδεδεμένων λειτουργιών LTE

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή Forerunner χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth για λειτουργίες όπως LiveTrack, αν είστε συνδεδεμένοι στο τηλέφωνό σας. Αν το τηλέφωνό σας δεν είναι συνδεδεμένο, η συσκευή Forerunner ενεργοποιεί το LTE.

- Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** και επιλέξτε το  για να δείτε την κατάσταση LTE. Η κατάσταση αναμονής σημαίνει ότι το σήμα LTE είναι έτοιμο για χρήση όπως απαιτείται.
- Φορτίστε τη συσκευή σας πριν ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χρησιμοποιώντας μόνο τη συνδεσιμότητα LTE.

Οι συνδεδεμένες λειτουργίες LTE καταναλώνουν περισσότερη μπαταρία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας σε σχέση με τις συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 103*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 83*).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος του ρολογιού, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.

Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεπλύνετε το ρολόι με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνυπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να το επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση του ρολογιού ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για 15 δευτερόλεπτα.
Το ρολόι απενεργοποιείται.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το  για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε τη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια διαγράφει όλα τα στοιχεία που έχει εισαγάγει ο χρήστης και το ιστορικό δραστηριοτήτων. Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, η επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων διαγράφει και το πορτοφόλι από τη συσκευή σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
 - Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Διαгр. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 80](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 83](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Κρατήστε πατημένο το .

- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.

- 3 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα.

- 4 Χρησιμοποιήστε τα **UP** και **DOWN** για να επιλέξετε τη γλώσσα σας.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Απενεργοποιήστε τη μουσική.
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης και απενεργοποιήστε τη ρύθμιση οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 137*).
- Ρυθμίστε τις προτιμήσεις εξοικονόμησης μπαταρίας στη Διαχείριση ισχύος (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135*).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης (*Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, σελίδα 82*).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 137*).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 44*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 48*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 81*).
- Απενεργοποιήστε τη λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 48*).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ.** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 6*).
- Επιλέξτε το διάστημα καταγραφής **Έξυπνη** (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 136*).
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία GPS UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (*UltraTrac, σελίδα 131*).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 132*).

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *tempe* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες;

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζευξέτε το ρολόι με τον αισθητήρα. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

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

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

- 2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα .

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

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 124](#)).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Forerunner που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Forerunner στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν συμβατά αξεσουάρ για την εμφάνιση δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

%FTP: Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.

% ΑΚΡΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΓΥΡΟΥ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% αποθ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

% αποθέματος ΚΠ: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Το ποσοστό της υπολειπόμενης ισχύος της μπαταρίας.

% κορεσμού O2 μυών: Το εκτιμώμενο ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.

% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% μέγ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Intensity Factor: Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Norm. Power τελ. γύρου: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Normalized Power: Το Normalized Power™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

NP γύρου: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.

Stamina: Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.

Swolf γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

Swolf τελ. γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Swolf τελ. μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πίστας.

Training Stress Score: Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Widget Glances: Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.

Άν. τελ. γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Άνοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Έργο: Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Αερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Αναερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Ανατ. ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Απ./χεριά τελ. γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Αποτελεσματικότητα ροπής: Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.

Απόσ/κουπιά τελευταίου γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απόστ.που απομ.: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόστ. τελ. γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση ανά κίνηση: Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση που απομένει: Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Απόσταση σε ναυτικά μίλια: Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Αυτονομία eBike: Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Βαρομετρική πίεση: Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.

Γεωγραφικό μήκος/πλάτος: Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

Διάρκεια βήματος: Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.

Διαδρομή: Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Διόπτευση: Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Δυνητική αντοχή: Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.

Δυσκολία: Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Δυσκολία γύρου: Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Εκτιμ. συνολική απόσταση: Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΚΤΙΜ. ΧΡΟΝΟΣ ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΚΤΙΜ. ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτιμώμενη ώρα λήξης: Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Εκτός πορ.: Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ελάχιστο υψόμετρο: Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Ενεργοποίηση επανάληψης: Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Εξ. σε 30 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξ. σε 3 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης τριών δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. σε 10 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. χρ. επ. έδαφος: Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Εξισ. χρ. επ. με έδ. γύρ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

Εξισορρόπηση: Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.

Εξισορρόπηση γύρου: Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.

Επαναλήψεις: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.

Επόμενη διχάλα: Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε μια διαδρομή.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΧΑ, επ.σημ.: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ζώνη ισχύος: Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 7) βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

Ζώνη καρδιακών παλμών: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θέση: Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Θέση προορισμού: Η θέση του τελικού προορισμού σας.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Ισχύς: Ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.

Ισχύς: Σκι. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Ισχύς 10 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς 30 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς 3 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς ανά βάρος: Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Ισχύς γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Ισχύς τελ. γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κάθ. ταχ. σε προορισμό: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Κάθ. τελ. γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Κάθοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Καρδ. παλμοί τελ. γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Καρδιακοί παλμοί γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

Κατ. απ. ως προορ.: Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Κατακ. ταλάν. γύρου: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

Κατακόρυφη αναλογία: Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Κατακόρυφη αναλογία γύρου: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Κατακόρυφη ταλάντωση: Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κατεύθυνση GPS: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.

Κατεύθυνση πυξίδας: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

Κινήσεις γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις τελ.γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κλίση: Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.

Κολύμβηση τελ. μήκους: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Κορ. φάσ. ισχ. γύρ. αριστερά: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορ. φάσης ισχ. γύρ. δεξ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Λόγος κατολίσθησης: Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.

Λόγος κατολίσθησης σε προορισμό: Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. %απ. παλ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. % καρδ. παλμών: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Μέγ.% Μέγ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Μέγ. ταχ. ναυτικά μίλια: Η μέγιστη ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη 24 ωρών: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Μέγιστη άνοδος: Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη ισχύς: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη ισχύς γύρου: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Μέγιστη καθόδος: Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί διαστήματος: Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστο υψόμετρο: Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσ. χρ. επ. με έδαφος: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση αναλ. κατακ. ταλάντωσης: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέση απόσταση ανά κουπιά: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση απόσταση ανά χερί: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση εξισορρόπηση: Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ισχύς: Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κατακόρυφη ταλάντωση: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορ. φάσ. ισχ. δεξ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορ. φάσ. ισχύος αριστερά: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση μετατ. κέν. πλατ.: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συνολική ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.

Μέση συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιών: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτ. μετακ.: Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα ανόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέση ταχύτητα καθόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέση ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος αριστερά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος δεξιά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσο % αποθέμ. καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι καρδ. παλμ. διαστήμ.: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μέγιστο % καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μήκος βηματισμού: Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος ([Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 14](#)). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μήκος βηματισμού γύρου: Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Μήκος διασκελισμού: Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.

Μεση εξ. χρ. επαφ. με έδ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.

Μετατ. κέν. πλατφόρμας: Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.

Μετατ. κέντρου πλατφ. γύρου: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.

Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.

Μετρ. συν. ανόδ./καθ.: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Μετρ. χρ. επ. με έδ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).

Μετρητής PacePro: Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.

Μετρητής stamina (απόσταση): Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τα δεδομένα αντοχής και την απόσταση που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Μετρητής stamina (χρόνος): Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τα δεδομένα αντοχής και το χρόνο που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Μετρητής Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Μετρητής ΚΠ: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.

Μετρητής λόγου κατακ. ταλάντ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

Μπαταρία eBike: Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.

Μπαταρία ταχύτητας: Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Μπαταρία του Di2: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.

Μπροστά: Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ομαλότητα γύρου: Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.

Ομαλότητα πεταλιάς: Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

Πίεση περιβάλλοντος: Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.

Πίσω: Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ροή: Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθ.κιν. τελ.μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθ.κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Ρυθ.-στόχ. τμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Ρυθ. τελ. μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμ. τελ. γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμ. τμ. διαδ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός, 500 m: Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.

Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Ρυθμός βημάτων: Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός γύρου, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κίνησης γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμός κιν. διαστ.: Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθμός κιν. τελ. γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθμός κινήσεων γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Σημείο προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Στρες: Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

Στυλ κολύμ. διαστ.: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Συνδυασμός ταχυτήτων: Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Συνθήκη απόδοσης: Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.

Συνολ. μπροστά / πίσω: Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.

Συνολ. ποσοστό αιμοσφαιρίνης: Η εκτιμώμενη συνολική συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στους μύες.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συχ. πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Συχν. βημ. τελευτ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχν. βημάτων γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Συχν. πετ. τελ. γύρ.: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Σχέση μετάδοσης: Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα προσέγγισης: Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.

Ταχύτητα σκέλους: Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

Ταχύτητα τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητες: Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Τμήματα διαδρομής: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Υπολειπόμενες επαναλήψεις: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Υψόμετρο GPS: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.

Φάση ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φάση ισχύος γύρου αριστερά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος γύρου δεξιά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φορτίο: Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

Χαμηλότερη 24 ωρών: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Χεριές: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χεριές/μήκος διαστήματος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

ΧΡ. ΚΟΛΥΜΒ.: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρ. ως επ. σ.: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρονόμ. ανάπ.: Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Χρονόμετρο: Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου αντίστροφης μέτρησης.

Χρόνος Multisport: Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα Multisport, συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.

Χρόνος βημάτων: Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.

Χρόνος μετακίνησης: Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος που απομένει: Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στάσης: Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

Χρόνος τελ. γύρ.: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όροφοι ανά λεπτό: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Όροφοι που ανεβήκ.: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Όροφοι που κατεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.



Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

