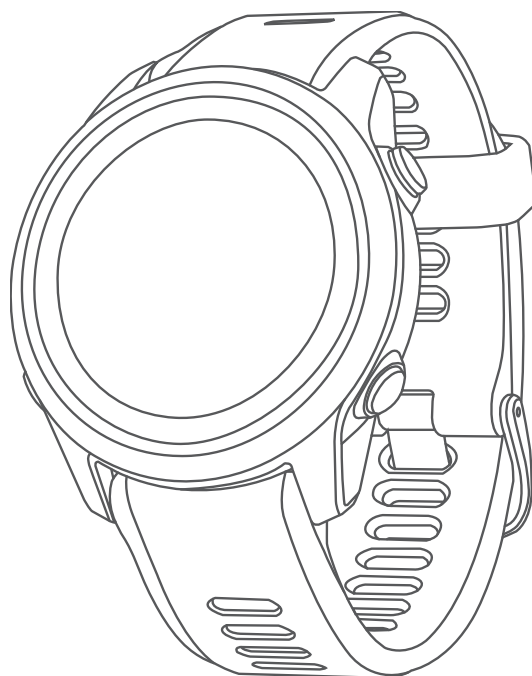


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

מדריך למשתמש

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

Garmin, הלוגו של Garmin, Virtual Partner®, VIRB®, QuickFit®, Move IQ®, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, Approach®, ANT+® ו-Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של החברות הבנות שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Index™, Garmin Golf™, Garmin Express™, Garmin Connect™, Firstbeat Analytics™, Connect IQ™, Body Battery™, tempe™, Varia™, Rally™, PacePro™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, HRM-Run™, HRM-Pro™, Garmin Pay™, ו-Vector™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Apple Inc. Cisco Systems, Inc. הממשש במסגרת רישיון של Apple Inc. Shimano® ו-Di2™ הם סימנים מסחריים של Shimano, Inc. STRAVA ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Cooper Institute. Normalized Power™ הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. Wi-Fi® הוא סימן רשום של Wi-Fi Alliance. Intensity Factor™, Strava, Inc. Training Stress Score™, ו-Windows NT® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארצות הברית ו/או במדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

M/N: A03949

תוכן עניינים

מחשב האופניים Forerunner		
13 וה-eBike		
14 סקי וספורט חורף		
14 הצגת גלישות הסקי שלך		
14 נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי		
14 תיעוד פעילות סקי או גלישת		
14 סנובורד בשטח לא מתוחם		
15 הקלטת פעילות בולדרינג		
15 אתרי גולף		
15 משחק גולף		
15 הורדת מסלולי גולף		
16 פרטי גומה		
16 תפריט גולף		
17 הזזת הדגל		
17 הצגת חבטות מדודות		
17 מדידת חבטה ידנית		
הצגת מרחקים של Layup		
17 ו-Dogleg		
17 חיישני מחבט		
17 רישום הניקוד		
18 עדכון ניקוד		
18 הגדרה של שיטת הניקוד		
18 הגדרת ההנדיקאפ שלך		
18 הפעלת מעקב סטטיסטיקה		
19 שימוש במד-הרוחק של גולף		
19 הצגת הכיוון ליתד		
19 אימון כושר		
19 אימון לאירוע מרוץ		
20 לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי		
20 מצב אימונים מאוחד		
20 הגדרות בריאות ואיכות חיים		
21 יעד אוטומטי		
21 שימוש בהתראת התנועה		
21 הפעלת התראת התנועה		
21 מעקב שינה		
21 שימוש במעקב שינה אוטומטי		
22 התאמה אישית של מצב שינה		
22 שימוש במצב 'נא לא להפריע'		
22 דקות פעילות אינטנסיבית		
22 להרוויח דקות אינטנסיביות		
22 Move IQ		
22 אימונים		
מעקב אחר אימון מ-Garmin		
23 Connect		
יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin		
23 Connect		
1 מבוא		
1 סקירת ההתקן		
2 מצב GPS וסמלי מצב		
2 הגדרת השעון		
3 פעילויות ויישומים		
4 יוצאים לריצה		
5 התחלת פעילות		
5 טיפים לתיעוד פעילויות		
5 הפסקת פעילות		
6 הערכת פעילות		
6 יצירת פעילות מותאמת אישית		
6 Health Snapshot™		
6 פעילויות במקום סגור		
6 יוצאים לריצה וירטואלית		
7 כיוול מרחק בהליכון		
7 הקלטת פעילות אימון כוח		
עצות להקלטת פעילויות אימון		
7 כוח		
8 הקלטת פעילות HIIT		
8 טיימרים של HIIT		
8 שימוש בהתקן לאימון במקום סגור		
9 הקלטת פעילות טיפוס במבנה		
9 פעילויות בחוץ		
9 ענפי ספורט מרובים		
9 אימון טריאתלון		
יצירת פעילות של ענפי ספורט		
10 מרובים		
עצות לאימון טריאתלון או שימוש		
10 בפעילויות ענפי ספורט מרובים		
10 יציאה לריצה במסלול		
10 עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה		
11 הקלטת פעילות ריצת Ultra		
11 שחייה		
11 שחייה במים פתוחים		
11 שחייה בבריכה		
12 דופק בזמן שחייה		
12 תיעוד מרחק		
12 מילון מונחים בשחייה		
12 סוגי תנועות		
13 טיפים לפעילויות שחייה		
13 מנוחה במהלך שחייה בבריכה		
13 מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית		
13 אימון עם יומן התרגילים		

35תכונות דופק

35	דופק בפרק כף היד
35	ענידת השעון
36	הגדרות צמיד חיישן דופק
36	עצות לנתוני דופק לא סדיר
36	הצגת מבט מהיר על הדופק
37	שידור נתוני דופק
37	שידור נתוני דופק במהלך פעילות
37	הגדרת התראת דופק חריג
38	Fitness_Notes
39	כיבוי של צמיד חיישן הדופק
39	חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה
39	אביזר HRM-Pro
40	לבישת חיישן הדופק
40	HRM-Pro קצב ומרחק הריצה
	עצות לתיעוד קצב ומרחק
41	הריצה
41	עוצמת ריצה
41	הגדרות כוח ריצה
41	אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות
41	קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים
42	שחייה בבריכה
42	טיפול בחיישן הדופק
42	עצות לנתוני דופק לא סדיר
42	אביזר HRM-Swim
42	התאמת את חיישן הדופק
43	לבישת חיישן הדופק
43	עצות לשימוש באביזר HRM-Swim
43	אחסון נתונים
43	אביזר HRM-Tri
43	דינמיקת ריצה
44	אימון עם דינמיקת ריצה
45	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים
45	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע
46	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית
	עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת
46	ריצה
47	מדידות ביצועים
47	כיבוי התראות הביצועים
47	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
48	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
	בדיקת הערכת VO2 מרבי
48	בריצה
	בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה
49	על אופניים
49	כיבוי רישום VO2 מרבי
49	מציג את גיל הכושר שלך

	שליחת אימון מותאם אישית לשעון
23	שלך
24	התחלת אימון
24	השלמת אימון יום מוצע
	הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות
25	אימונים יומיים
25	מעקב אחר אימון שחייה בבריכה
	תיעוד בדיקה של מהירות שחייה
25	קריטית
	עריכת תוצאות מהירות השחייה
25	הקריטית
25	אודות יומן האימונים
	שימוש בתוכניות האימונים של
26	Garmin Connect
26	Adaptive Training Plans
26	התחלת האימון של היום
26	אימונים במרווחים
	התאמה אישית של אימון
26	מרווחים
27	התחלת אימון במרווחים
27	הפסקת אימון במרווחים
27	שימוש ב-Virtual Partner®
28	הגדרת יעד אימון
28	ביטול יעד אימון
28	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
28	אימון של PacePro
	הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin
29	Connect
29	יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך
30	התחלת תוכנית PacePro
30	עצירת תוכנית PacePro
31	מדריך כוח
31	יצירת מדריך כוח ושימוש בו
31	מקטעים
31	מקטעים של Strava™
32	תזמון מקטע
32	הצגת פרטי מקטע
32	שימוש במטרונום
32	מצב תצוגה מורחבת
33	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
33	יעדי כושר
33	אודות אזורי דופק
33	הגדרת תחומי הדופק
	האפשרות להניח להתקן להגדיר את
34	אזורי הדופק
34	חישובי אזור דופק
34	הגדרת אזורי הכוח
34	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

השבתת חיבור Bluetooth	65
לטלפון	65
הפעלה והשבתה של התראות	65
החיבור לטלפון	65
הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות	66
Bluetooth עם חיבור	66
סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect	66
איתור התקן נייד שאבד	67
LTE עם חיבר	67
מבטים מהירים	67
הצגת המבטים המהירים והווידג'טים	69
הצגת תפריט הפקדים	70
התאמה אישית של תפריט הפקדים	70
דוח בוקר	70
התאמה אישית של דוח הבוקר	70
הצגה של מבט מזג האוויר	70
עדכון מיקומי מזג האוויר	71
בריאות האישה	71
מעקב אחר המחזור החודשי	71
מעקב היריון	71
פתיחת פקדי המוזיקה	71
תכונות Connect IQ	71
הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב	71
Wi-Fi עם חיבור	72
התחברות לרשת Wi-Fi	72
תכונות מעקב ובטיחות	72
הוספת אנשי קשר לשעת חירום	73
בקשת סיוע	73
הוספת אנשי קשר	73
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"	73
שיתוף אירועים בזמן אמת	74
הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת	74
הודעות צופים	74
חסימת הודעות צופים	74
התחל הפעלת GroupTrack	74
טיפים להפעלות GroupTrack	75
מוזיקה	75
הורדת תוכן שמע אישי	75
התחברות לספק צד שלישי	75
הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי	76
התנתקות מספק צד שלישי	76

התאקלמות לביצועים בחום וגובה	49
הצגת זמני המרוץ הצפויים	50
מצב השתנות הדופק	50
מצב ביצועים	51
הצגת מצב הביצועים	51
קבלת הערכת FTP	52
ביצוע בדיקת FTP	52
סף לקטאט	53
ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט	53
הצגת סיבולת בזמן אמת	54
הצגת עקומת הכוח	54
מצב האימונים	55
רמות מצב האימונים	56
עצות לקבלת מצב האימונים	56
עומס חמור	56
מיקוד עומס אימונים	57
מידע על Training Effect	57
מוכנות לאימון	59
ניקוד סיבולת	60
ניקוד עבור גבעה	60
הצגת יכולת הרכיבה	61
זמן התאוששות	61
הצגת זמן ההתאוששות	61
דופק התאוששות	61
הפסקה וחידוש של מצב האימונים	62
אוקסימטר דופק	62
קבלת קריאות אוקסימטר דופק	63
הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק	63
הפעלת מצב 'כל היום'	63
עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר	63
שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח	63
Body Battery	64
מציג את המבט המהיר	64
Body Battery	64
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים	64
תכונות חכמות	64
שיוך הטלפון שלך	64
טיפים למשתמשים Garmin Connect	64
קיימים	65
הפעלת התראות Bluetooth	65
הצגת התראות	65
ניהול התראות	65

ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות	87
השמורה האחרונה שלך	87
עצירת הניווט	87
מפה	87
הצגת המפה	88
שמירה או ניווט אל מיקום במפה	88
ניווט באמצעות התכונה 'בקרבתך'	89
הזזת המפה ושינוי גודל המפה	89
הגדרות מפה	89
מד גובה וברומטר	90
מצפן	90
הגדרות ניווט	90
התאמה אישית של ניווט מסכי	
נתונים	90
הגדרת סמן כיוון	90
הגדרת התראות ניווט	90

91 חיישנים אלחוטיים

שיוך החיישנים האלחוטיים	93
התקן נעל	93
יציאה לריצה עם התקן נעל	93
כיוול התקן הנעל	93
שיפור הכיוול של התקן הנעל	93
כיוול ידני של התקן הנעל	94
הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל	94
שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל	94
הדרכה עם מדי כוח	94
שימוש במעבירים אלקטרוניים	94
מודעות למצבים	95
שימוש בבקורות מצלמה של Varia	95
tempe	95
השלט של inReach	95
שימוש בשלט של inReach	95
השלט של VIRB	95
שליטה במצלמת פעולה של VIRB	96
שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות	96

97 התאמה אישית של ההתקן

התאמה אישית של לולאת התצוגות	
המהירות	97
יצירת תיקיות מבט מהיר	97
התאם אישית את רשימת הפעילויות	97
הגדרות של פעילויות ושל יישומים	98
התאמה אישית של מסכי הנתונים	100

האזנה למוזיקה	76
פקדי האזנה למוזיקה	77
שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון	
מחובר	77
שינוי מצב השמע	77
חיבור אוזניות Bluetooth	78

78 Garmin Pay

הגדרת ארנק Garmin Pay	78
תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה	78
הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay	79
ניהול Garmin Pay כרטיסים	79
שינוי הקוד עבור Garmin Pay	79

79 היסטוריה

שימוש בהיסטוריה	80
היסטוריית ספורט משולב	80
הצגת משך הזמן בכל אזור דופק	80
שיאים אישיים	80
הצגת שיאים אישיים	80
שחזור שיא אישי	81
מחיקת שיא אישי	81
מחיקת כל השיאים האישיים	81
הצגת סיכומי נתונים כוללים	81
מחיקת היסטוריה	81
Garmin Connect	82
שימוש ב-Garmin Connect במחשב	
שלך	82
ניהול נתונים	82
מחיקת קבצים	83

83 ניווט

מסלולים	83
שימוש במסלול בהתקן	84
יצירת מסלול הלוך ושוב	84
יצירת קורס ב-Garmin Connect	84
שולח מסלול להתקן	84
הצגת פרטי מסלול	85
שמירת המיקום שלך	85
עריכת המיקומים השמורים שלך	85
תכנון ציון דרך	85
ניווט אל יעד	86
ניווט אל נקודת עניין	86
נקודות עניין	86
ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'	86
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות	87

הגדרת שעה באופן ידני.....	112	הוספת מפה לפעילות.....	100
הוספת אזורי זמן חלופיים.....	112	התראות פעילות.....	101
עריכה של אזור זמן חלופי.....	113	הגדרת התראה.....	102
113.....פרטי ההתקן		הגדרות מפת פעילות.....	102
הצגת פרטי התקן.....	113	הגדרות ניתוב.....	102
הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות.....	113	Auto Lap.....	103
טעינת השעון.....	114	סימון הקפות לפי מרחק.....	103
עצות לטעינת השעון.....	114	התאמה אישית של הודעת התראות הקפה.....	103
מפרטים.....	115	הפעלת Auto Pause.....	103
Forerunner מפרטים.....	115	שימוש ב-ClimbPro.....	104
HRM-Pro מפרטים.....	115	הפעלת טיפוס אוטומטי.....	104
מפרטי HRM-Swim ומפרטי HRM-Tri.....	116	הפעלת הערכה עצמית.....	104
טיפול בהתקן.....	116	מהירות ומרחק בתלת-ממד.....	105
ניקוי השעון.....	116	שימוש בגלילה אוטומטית.....	105
החלפת הסוללה של HRM-Swim.....	116	שינוי הגדרת לווין.....	105
הסוללה של HRM-Tri.....	117	UltraTrac.....	105
החלפת הרצועות.....	118	הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה..	105
120.....פתרון בעיות		הסרת פעילות או יישום.....	106
עדכוני מוצרים.....	120	הגדרות GroupTrack.....	106
הגדרת Garmin Express.....	120	הגדרות פני השעון.....	106
קבלת מידע נוסף.....	120	התאמה אישית של פני השעון.....	106
טיפים לשימוש בתכונות LTE מחובר.....	120	הגדרות חיישנים.....	106
מעקב אחר פעילויות.....	120	הגדרות מצפן.....	106
ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת.....	120	כיוול ידני של המצפן.....	107
נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת.....	120	הגדרת ההפניה לצפון.....	107
יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect.....	121	הגדרות מד-גובה.....	107
נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת.....	121	כיוול מד הגובה הברומטרי.....	107
דקות האינטנסיביות מהבהבות.....	121	הגדרות ברומטר.....	107
השגת אותות לווין.....	121	כיוול הברומטר.....	108
שיפור קליטת לווין GPS.....	121	הגדרות מיקום לייזר של Xero®.....	108
הפעלה מחדש של השעון.....	121	הגדרות ניהול החשמל.....	108
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל.....	122	התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה.....	108
עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect.....	122	הגדרות מערכת.....	109
עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express.....	122	הגדרות זמן.....	109
השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה.....	122	הגדרת התראות שעה.....	109
האם הטלפון שלי תואם לשעון?.....	122	שינוי הגדרות המסך.....	110
הטלפון אינו מתחבר לשעון.....	123	התאמה אישית של מקשי הקיצור.....	110
		שינוי יחידות המידה.....	110
		שעונים.....	110
		הגדרת שעון מעורר.....	110
		ערוך התראה.....	111
		שימוש בשעון העצר.....	111
		הפעלת טיימר ספירה לאחור.....	112
		מחיקה של טיימר.....	112
		סנכרון השעה עם GPS.....	112

123	הארכת חיי הסוללה.....
123	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת.....
124	כיצד ניתן לשייך חיישנים באופן ידני?
	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי
124	ביחד עם השעון?.....
	המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא
124	נשארות מחוברות.....

125נספח

125	שדות נתונים.....
131	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
132	דירוגי FTP.....
133	דירוגי ניקוד סיבולת.....
133	גודל גלגל והיקף.....
134	הגדרות סמלים.....

מבוא

⚠ אזהרה

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

סקירת ההתקן



1	בחר כדי להפעיל את ההתקן. בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים	 LIGHT
2	בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.	START STOP
3	בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לתעד הקפה, מנוחה או מעבר במהלך פעילות.	BACK 
4	בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (מוזיקה, עמוד 75).	DOWN 
5	בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט. לחץ לחיצה ארוכה כדי לשנות באופן ידני את הספורט במהלך פעילות.	UP 

מצב GPS וסמלי מצב

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

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

הגדרת השעון

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

- שייך את ההתקן Forerunner עם הטלפון החכם באמצעות היישום Garmin Connect™ (שיוך הטלפון שלך, עמוד 64).
- הגדר את LTE Subscription עבור התקן Forerunner (תכונות LTE עם חיבר, עמוד 67).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 72).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 75).
- הגדר רשתות Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 72).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 78).

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 6). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 71).

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

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בהתקן יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. עליך לטעון את ההתקן לפני תחילת הפעילות (טעינת השעון, עמוד 114).

- 1 בחר **START**, ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 צא לריצה.



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



- בחר **המשך אחר כך** כדי להשהות את הריצה ולהמשיך את ההקלטה מאוחר יותר.
- בחר **הקפה** כדי לסמן הקפה.
- בחר **מחיקה** < כן כדי למחוק את הריצה.

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). אם יש לך חיישן אלחוטי אופציונלי, תוכל לשייך אותו לשעון Forerunner (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 הערה: פעילויות המוגדרות כמועדפות, מופיעות ראשונות ברשימה (התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 97).
בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבות.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 אם אתה משתמש בטכנולוגיית LTE והטלפון לא איתך, צא החוצה והמתן עד שסמל מצב  יופיע (טיפים לשימוש בתכונות LTE מחובר, עמוד 120).
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד. הערה: ניתן ללחוץ ולהחזיק את **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (טעינת השעון, עמוד 114).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר **שינוי ספורט** כדי לעבור לסוג פעילות אחר. כאשר הפעילות שלך כוללת שני סוגי ספורט או יותר, היא מתועדת כפעילות ספורט מגוונת.

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על **STOP**.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
 - כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמור**, לחץ על **START** ובחר אפשרות.
- 3 הערה: לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (הערכת פעילות, עמוד 6).
- 4 כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- 5 כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- 6 כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה < TracBack**. הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- 7 כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה < מסלול**. הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- 8 כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- 9 כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- 10 הערה: לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות ([הפעלת הערכה עצמית, עמוד 104](#)).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמור** ([הפסקת פעילות, עמוד 5](#)).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

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

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1 לחץ על **START**.

2 בחר **הוספה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **העקב פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.

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

4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.

5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.

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

6 בחר אפשרות:

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

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

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

Health Snapshot™

התכונה Health Snapshot היא פעילות בשעון שלך שמתעדת כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את פעילות Health Snapshot לרשימת הפעילויות המועדפות ([הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98](#)).

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור ([הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98](#)).

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

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

יוצאים לריצה וירטואלית

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **ריצה וירטואלית**.

3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום Zwift או יישום אימון וירטואלי אחר.

4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.

5 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

כיוול מרחק בהליכון

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

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

הקלטת פעילות אימון כוח

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

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

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

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

הקלטת פעילות HIIT

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **HIIT**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.

• בחר **טיימרים של HIIT (טיימרים של HIIT, עמוד 8)**.

• בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.

4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

5 לחץ על **START** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.

ההתקן מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.

6 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.

7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

טיימרים של HIIT

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

AMRAP: טיימר AMRAP מתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.

EMOM: טיימר EMOM מתעד מספר תנועות קבוע כל דקה בדקה.

טבטה: טיימר טבטה עובר בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.

מותאם אישית: ניתן להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® (שייך [החיישנים האלחוטיים, עמוד 93](#)).

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **אופני כושר**.

3 החזק את .

4 בחר **אפ' התקן אימון חכם**.

5 בחר אפשרות:

• בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.

• בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים, עמוד 22**).

• בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (**מסלולים, עמוד 83**).

• בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.

• בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.

• בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.

6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

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

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **טיפוס במבנה**.
- 3 בחר **כן** כדי להקליט סטטיסטיקות מסלול.
- 4 בחר מערכת דירוג.
- 5 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.
- 6 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 7 לחץ על **START**.
- 8 התחל בנתיב הראשון.
- 9 **הערה:** כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.
- 10 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.
- 11 טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.
- 12 **הערה:** במקרה הצורך אפשר ללחוץ על  כדי לסיים את המסלול.
- 13 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 14 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.
- 15 כשתסיים לנוח, לחץ על  והתחל את המסלול הבא.
- 16 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 17 לחץ על **STOP**.
- 18 בחר **שמור**.

פעילויות בחוץ

התקן Forerunner מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 6**).

ענפי ספורט מרובים

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

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

אימון טריאתלון

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

- 1 בחר **START < טריאתלון**.
- 2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 3 בחר  בהתחלה ובסוף של כל מעבר.
- 4 ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר עבור הגדרות פעילות הטריאתלון.
- 5 לאחר שתסיים את הפעילות, בחר **STOP < שמור**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

- 1 מפני השעון, בחר **START** < הוספה < ספורט משולב.
- 2 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית. שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 3 בחר שתי פעילויות או יותר.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.
- 5 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

עצות לאימון טריאתלון או שימוש בפעילויות ענפי ספורט מרובים

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

יציאה לריצה במסלול

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

- 1 עמוד במסלול בחוץ.
 - 2 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 3 בחר **ריצה במסלול**.
 - 4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
 - 5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 11.
 - 6 לחץ על .
 - 7 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 8 בחר **מספר מסלול**.
 - 9 בחר מספר מסלול.
 - 10 לחץ על **BACK** פעמיים כדי לחזור לשעון העצר של הפעילות.
 - 11 לחץ על **START**.
 - 12 רץ מסביב למסלול.
- לאחר שתרוץ 3 הקפות, השעון מתעד את ממדי המסלול ומכיל את מרחק המסלול.
- 13 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

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

הקלטת פעילות ריצת Ultra

לפני שתקליט פעילות ריצת Ultra, באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 49**).

- 1 בחר **START** < ריצת Ultra.
- 2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 3 התחל בריצה.
- 4 בחר  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה.
הערה: באפשרותך להפעיל את מקש הקפה כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה, להפעיל את שעון העצר של המנוחה בלבד או להקליט הקפה בלבד (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98**).
- 5 כשתסיים לנוח, בחר  כדי להמשיך בריצה.
- 6 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** < שמור.

שחייה

הודעה

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

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. השעון גם תואם לסדרה HRM-Pro™, HRM-Swim™ ולאביזרי HRM-Tri™ (**חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 39**). כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-חזה.

שחייה במים פתוחים

ניתן לתעד נתוני שחייה, לרבות מרחק, קצב שחייה וקצב תנועות. תוכל להוסיף מסכי נתונים לפעילות ברירת מחדל של שחייה במים פתוחים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100**).

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **מים פתוחים**.
- 3 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 התחל בשחייה.
- 6 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

שחייה בבריכה

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לחץ על **START**.
- 5 ההתקן מתעד נתוני שחייה רק בשעה שטיימר הפעילות עובד. התחל את הפעילות.
- 6 ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 7 בעת מנוחה, בחר **STOP** כדי להשהות את שעון העצר של הפעילות.
- 8 לחץ על **START** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

הודעה

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

לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. השעון תואם גם לאביזרי סדרה HRM-Pro, HRM-Swim ו-HRM-Tri. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-חזה ([חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 39](#)).

תיעוד מרחק

ההתקן Forerunner מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק ([שחייה בבריכה, עמוד 11](#)).

עצה: לקבלת תוצאות מדויקות, שחה את כל המרחק והשתמש בתנועה אחת לכל המרחק. השהה את הטיימר בזמן מנוחה.

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

עצה: בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את הטיימר או להשתמש בתכונת יומן התרגילים ([אימון עם יומן התרגילים, עמוד 13](#)).

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

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

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100](#)).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 13)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על  כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על  כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 13**). השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים, עמוד 13**).

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

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

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

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

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה. כדי להציג מסכי נתונים אחרים, תוכל ללחוץ על UP או על DOWN.

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98**).

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

במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על .

אימון עם יומן התרגילים

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

- 1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
- 2 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על .
- 4 טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
- 5 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.
- 6 מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
- 7 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על .
- כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

מחשב האופניים Forerunner וה-eBike

כדי להשתמש ב-eBike, תואם, למשל eBike מסוג Shimano STEPS™, עליך לשייך אותו למחשב האופניים Forerunner שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93**).

סקי וספורט חורף

ניתן להוסיף פעילויות סקי וגלישת שלג לרשימת הפעילויות (**התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 97**). ניתן להתאים אישית את מסכי הנתונים של כל פעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100**).

הצגת גלישות הסקי שלך

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

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

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

הערה: האבזר מסדרה HRM-Pro חייב להיות משוך לשעון Forerunner בטכנולוגיית ANT+. אם צורך לשעון Forerunner אבזר מסדרה HRM-Pro, ההתקנים כבר משובצים.

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

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

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98**).

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **סקי אופף פיסט** או **סנובורדינג בשטח**.
- 3 בחר אפשרות:
 - אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
 - אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
- 6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

הקלטת פעילות בולדרינג

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

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **טפ' בולדרינג**.
- 3 בחר מערכת דירוג.
- 4 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את טיימר המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על  כדי לסיים את הנתיב.
- 8 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 9 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על **STOP** כדי לעצור את טיימר המסלול.
- 12 בחר **שמור**.

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת השעון, עמוד 114**).

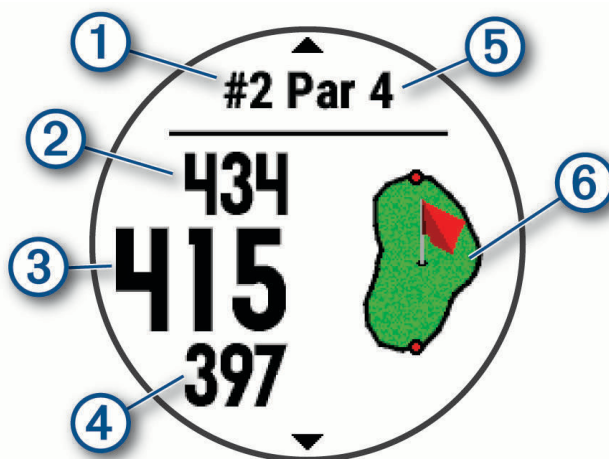
- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **גולף**.
- 3 ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.
- 4 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.
- 4 בחר  כדי לרשום ניקוד.
- 5 בחר משטח טי.
- 6 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
- ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.
- עצה: באפשרותך ללחוץ על **START** כדי לפתוח את תפריט הגולף (**תפריט גולף, עמוד 16**).
- 7 כשתסיים את הפעילות, בחר **START** < **סיום סבב** < **סיום סבב**.

הורדת מסלולי גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות היישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
 - 2 בחר **הורד מסלולי גולף** < **+**.
 - 3 בחר מסלול גולף.
 - 4 בחר **הורד**.
- לאחר השלמת ההורדה של המסלול, הוא מופיע ברשימת המסלולים בשעון Forerunner.

השעון מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (הזזת הדגל, עמוד 17).



מספר גומה נוכחית	①
המרחק לחלק האחורי של הגרין	②
המרחק אל מיקום היתד שנבחר	③
המרחק לקדמת הגרין	④
תקן עבור הגומה	⑤
מפה של הגרין	⑥

תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג תכונות נוספות בתפריט הגולף.

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

השהה סבב: משהה את הסבב הנוכחי. תוכל לחדש את הסבב בכל עת על ידי התחלת פעילות גולף.

הזז דגל: מאפשר לך להזיז את מיקום הדגל כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר (הזזת הדגל, עמוד 17).

סכנות: מציג את הבונקרים ומכשולי המים לגומה הנוכחית.

מדידת חבטה: מציג את המרחק של החבטה הקודמת שלך המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ (הצגת חבטות מדודות, עמוד 17). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני (מדידת חבטה ידנית, עמוד 17).

חבטות לייאפ: מציג את אפשרויות הלייאפ והמרחק לגומה הנוכחית (גומות בתקן 4 ובתקן 5 בלבד).

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסיבוב (רישום הניקוד, עמוד 17).

מד מרחק: מציג את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת שתועדו. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב. ניתן לאפס את מד-המרחק במהלך סבב.

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

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

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

- 1 ממסך פרטי הגומה, בחר **START** < הזז דגל.
- 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.
- 3 בחר **START**.

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

הצגת חבטות מדדות

לפני שההתקן יוכל לזהות ולמדוד חבטות באופן אוטומטי, עליך להפעיל ניקוד.

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

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

- 1 במהלך משחקי גולף, בחר **START** < מדידת חבטה. מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

- 2 בחר **DOWN** כדי להציג את כל מרחקי החבטות שתועדו בעבר.

מדידת חבטה ידנית

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

- 1 חבט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

- 2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

- 3 בחר **מדידת חבטה**.

- 4 לחץ על **START**.

- 5 בחר **הוסף חבטה** ✓.

- 6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבט.

- 7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

בפעם הבאה שתחבט השעון יתעד באופן אוטומטי את מרחק החבטה האחרונה שלך. במידת הצורך, תוכל להוסיף חבטה נוספת באופן ידני.

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

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

בחר **START** < חבטות לייאפ.

כל חבטת layup והמרחק עד שאתה מגיע לכל layup מופיעים במסך.

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

חיישני מחבט

השעון שלך תואם לחיישני מחבט הגולף Approach® CT10. יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט משויכים כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט. עיין במדריך למשתמש של חיישני המחבט לקבלת מידע נוסף (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

רישום הניקוד

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

- 2 בחר **כרטיס ניקוד**.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

- 4 לחץ על **START** כדי לבחור גומה.

- 5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

עדכון ניקוד

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
- 2 בחר כרטיס **ניקוד**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
- 4 לחץ על **START** כדי לבחור גומה.
- 5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את הניקוד עבור גומה זו.
הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר את הגדרות הפעילות.
- 3 בחר **שיטת ניקוד**.
- 4 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (**הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 18**), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית. כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

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

הגדרת ההנדיקאפ שלך

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר את הגדרות הפעילות.
- 3 בחר **ניקוד תקן**.
- 4 בחר אפשרות ניקוד הנדיקאפ:
 - כדי להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך, בחר **תקן מקומי**.
 - כדי להזין את אינדקס ההנדיקאפ של השחקן ואת דירוג השיפוע של המסלול המשמש לחישוב ההנדיקאפ של המסלול, בחר **מדד/שיפוע**.
- 5 הגדר את ההנדיקאפ שלך.

הפעלת מעקב סטטיסטיקה

התכונה מעקב סטטיס' מאפשרת מעקב אחר נתונים סטטיסטיים מפורטים בזמן משחק הגולף.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר את הגדרות הפעילות.
- 3 בחר **מעקב סטטיס'**.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (הפעלת מעקב סטטיסטיקה, עמוד 18).

- 1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
- 2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על **START**.
- 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על **START**.
- הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.
 - אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.
 - אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.
- 5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

שימוש במד-הרוחק של גולף

תוכל להשתמש במד-הרוחק כדי לתעד את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מד מרחק**.
- 3 במידת הצורך, בחר **אפס** כדי לאפס את מד-הרוחק לאפס.

הצגת הכיוון ליתד

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

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

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
- 2 בחר **PinPointer**.
- החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

אימון כושר

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48).

- 1 בטלפון או במחשב, עבור ללוח השנה של Garmin Connect.
 - 2 בחר את יום האירוע, והוסף את אירוע המרוץ.
 - באפשרותך לחפש אירוע בתחום שלך או ליצור אירוע משלך.
 - 3 הוסף פרטים על האירוע והוסף את המסלול אם הוא לא זמין.
 - 4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
 - 5 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי.
 - 6 בפני השעון, לחץ על **START**, ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- הערה: אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיעו בשעון.

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (**מבטים מהירים, עמוד 67**). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.



הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מיידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע.

אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי.

בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro™ (**אימון של PacePro, עמוד 28**).

מצב אימונים מאוחד

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

מתפריט היישום Garmin Connect, בחר הגדרות.

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

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

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

הגדרות בריאות ואיכות חיים

לחץ לחיצה ארוכה על ובחר **הגדרות > בריאות ורווחה**.

צמיד חיישן דופק: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 36**).

מצב אוקסימטר דופק: מאפשר לבחור מצב אוקסימטר דופק (**הפעלת מצב 'כל היום', עמוד 63**).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery™ סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery, עמוד 64**).

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

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

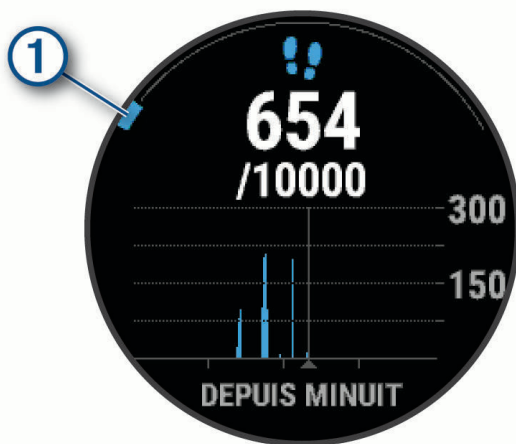
התראות תזונה: מפעיל או משבית את התכונה התראת תזונה (**שימוש בהתראות התזונה, עמוד 21**).

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

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

יעד אוטומטי

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



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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זו! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 109**).
צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

הפעלת התראת התנועה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על
- 2 בחר הגדרות > הודעות והתראות > התראות מערכת > בריאות ורווחה > התראת תזוזה > מופעל.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון (**התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 22**).
סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 22**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב שלך לאתר Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 66**).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
ניתן להציג את נתוני השינה מהלילה הקודם בשעון Forerunner (**מבטים מהירים, עמוד 67**).

התאמה אישית של מצב שינה

1 החזק את .

2 בחר מערכת < מצב שינה.

3 בחר אפשרות:

- בחר **לוח זמנים**, בחר יום והזן את שעות השינה הרגילות שלך.
- בחר **פרצוף שעות** כדי להשתמש בפני השעון של השינה.
- בחר **תאורה אחורית** כדי להגדיר את תצורת המסך.
- בחר **התראת תנומה** כדי להגדיר התראות תנומה כך שהן יופעלו עם צליל, עם רטט או עם שניהם.
- בחר **נא לא להפריע** כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע'.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

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

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות זמן שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (**הגדרות מערכת**, עמוד 109).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.

2 בחר **נא לא להפריע**.

דקות פעילות אינטנסיביות

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

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

Move IQ

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

אימונים

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

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (**התאם אישית את רשימת הפעילויות**, עמוד 97).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך **מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**, עמוד 23.

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 82).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר אימונים ותכנון > אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמו אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 82).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אימונים ותכנון > אימונים > צור אימון.

3 בחר פעילות.

4 צור את האימון המותאם אישית שלך.

5 בחר הערת שמע כדי להקליט הערה קצרה על האימון שלך או על שלב באימון (זמין בכל האימונים מלבד שחייה). הערות שמע יתנגנו באוזניות Bluetooth® המחוברות שלך, אם ישנן (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 78).

6 בחר שמור.

7 הזן שם עבור האימון ובחר שמור.

האימון החדש מופיע ברשימת האימונים

הערה: תוכל לשלוח את האימון הזה אל השעון (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 23).

שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך

ניתן לשלוח אימון מותאם אישית שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect לשעון (יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect, עמוד 23).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אימונים ותכנון > אימונים.

3 בחר באימון מהרשימה.

4 בחר .

5 בחר את השעון התואם שלך.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 בחר **≡** < אימון < אימונים.

4 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.



5 בחר **DOWN** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).

עצה: אפשר ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של התרגיל הנבחר או להאזין להערות קוליות באמצעות אוזניות Bluetooth (אופציונלי).

6 בחר **START** < **בצע אימון**.

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

לאחר שתתחיל אימון, השעון יציג כל אחד משלבי האימון, הערות שלב והערות קוליות אופציונליות, כמו גם נתוני האימון העדכניים.

השלמת אימון יום מוצע

כדי שהשעון יוכל להמליץ לך על ריצה יומית או אימון אופניים, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי לפעילות הזו (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48**).

1 לחץ על **START**.

2 בחר **ריצה** או **אופניים**.

האימון היומי המוצע יופיע.

3 לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ותועלת משוערת (אופציונלי).

4 בחר **START** ובחר אפשרות:

- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לדלג על האימון, בחר **ביטול**.
- כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **הצעות נוספות**.
- כדי להציג הגדרות אימון, כגון **סוג יעד**, בחר **הגדרות**.

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

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

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

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצה** או **אופניים**.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 4 בחר **אימון** < **אימונים** < **הצעות יומיות** < **הגדרות** < **הנחיית אימון**.
- 5 לחץ על **START** כדי להשבית או להפעיל הנחיות.

מעקב אחר אימון שחייה בבריכה

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון השחייה. יצירה ושליחה של אימון שחייה בבריכה דומה **לאימונים**, עמוד 22 **ולמעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**, עמוד 23.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **אימון**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **אימונים** כדי לבצע אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.
- בחר **מהירות שחייה קריטית** כדי לתעד מהירות שחייה קריטית (CSS) או להזין ערך CSS באופן ידני (**תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית**, עמוד 25).
- בחר **יומן אימונים** כדי לבצע או להציג את האימונים שנקבעו.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

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

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 4 בחר **אימון** < **מהירות שחייה קריטית** < **בדוק מהירות שחייה קריטית**.
- 5 לחץ על **DOWN** כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון (אופציונלי).
- 6 לחץ על **START**.
- 7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות..
- 8 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת תוצאות מהירות השחייה הקריטית

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

- 1 מפני השעון, בחר **START** < **שחייה בבריכה** < **אפשרויות** < **מהירות שחייה קריטית** < **מהירות שחייה קריטית**.
- 2 הזן את הדקות.
- 3 הזן את השניות.

אודות יומן האימונים

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

שימוש בתוכנית האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 82), ויש לשייך Forerunner את השעון לטלפון תואם.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אימונים ותכנון > תוכניות אימונים.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

Adaptive Training Plans

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

התחלת האימון של היום

אחרי שתשלח את תוכנית האימונים של המאמן של Garmin לשעון שלך, חלונית המבט המהיר על המאמן Garmin תופיע בלולאת המבטים המהירים (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות**, עמוד 97).

1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר על המאמן של Garmin.

אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, השעון יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.

2 לחץ על **START**.

3 בחר **DOWN** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).

4 לחץ על **START**, ובחר **בצע אימון**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

אימונים במרווחים

אימונים במרווחים יכולים להיות פתוחים או בעלי מבנה. חזרות מובנות יכולות להיות מבוססות על מרחק או זמן. ההתקן שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

התאמה אישית של אימון מרווחים

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ על .

4 בחר אימון > מרווחים > חזרות מובנות.

האימון יופיע.

5 לחץ על **START**, ובחר **ערוך אימון**.

6 בחר באפשרות אחת או יותר:

- כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
- כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
- כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** > **מופעל**.
- כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** > **מופעל**.

7 לחץ על **BACK**.

התחלת אימון במרווחים

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ והחזק את .
- 4 בחר אימון < מרווחים.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ותקופות המנוחה שלך ידנית על ידי לחיצה על .
 - בחר **חזרות מובנות** < **START** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון מרווחים מבוסס על מרחק או זמן.
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 7 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  להתחלת המרווח הראשון.
- 8 בצע את ההוראות שעל המסך.
לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

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

שימוש ב-Virtual Partner

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

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



הגדרת יעד אימון

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

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון > הגדר יעד.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
- בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.

מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.

6 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.

ביטול יעד אימון

1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר בטל יעד > כן.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון > התחרה בפעילות.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.

6 בחר את הפעילות.

מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.

7 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.

8 לאחר השלמת הפעילות, בחר **START** > שמור.

אימון של PacePro

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

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

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 82).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר אימונים ותכנון > אסטרטגיות קצב של PacePro.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.

4 בחר  או שלח להתקן.

יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול ולטעון אותו בשעון ([יצירת קורס ב-Garmin Connect](#), עמוד 84).

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

3 לחץ לחיצה ממושכת על .

4 בחר ניווט > מסלולים.

5 בחר מסלול.

6 בחר **PacePro** > צור חדש.

7 בחר אפשרות:

• בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.

• בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.

ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.

עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולהציג את הפיצולים בתצוגה מקדימה.

8 בחר **START**.

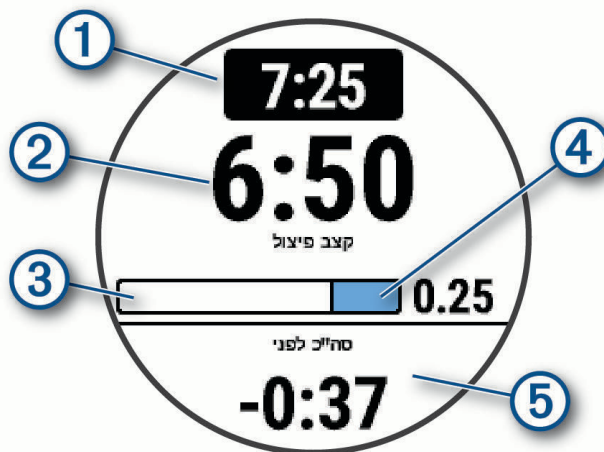
9 בחר אפשרות:

• בחר **שימוש בתוכנית** >  כדי לאפשר ניווט במסלול ולהתחיל את התוכנית.

• בחר **מפה** כדי להציג את המסלול בתצוגה מקדימה.

התחלת תוכנית PacePro

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



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

עצירת תוכנית PacePro

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

מדריך כוח

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

אחד הצעדים החשובים ביותר בתכנון אסטרטגיית מדריך כוח מוצלחת הוא בחירת רמת המאמץ שלך. השקעת מאמץ רב יותר במסלול תגדיל את המלצות הכוח שלנו, בעוד שבחירת מאמץ קל יותר תקטין אותן (**יצירת מדריך כוח ושימוש בו, עמוד 31**). מטרתו העיקרית של מדריך הכוח היא לעזור לך להשלים את המסלול על סמך מה שידוע לגבי היכולת שלך, ולא להשיג זמן יעד ספציפי. באפשרותך להתאים את רמת המאמץ במהלך הרכיבה שלך.

מדריכי כוח משויכים תמיד למסלול נתון ולא ניתן להשתמש בהם לאימונים או מקטעים. באפשרותך להציג ולערוך את האסטרטגיה שלך ביישום Garmin Connect ולסנכרן אותה עם התקני Garmin תואמים. תכונה זו מחייבת מד כוח, אותו יש לשייך להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93**).

יצירת מדריך כוח ושימוש בו

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם השעון שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93**). עליך גם לטעון מסלול בשעון שלך (**יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 84**).

באפשרותך גם ליצור מדריך כוח ביישום Garmin Connect.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות רכיבת אופניים בחוץ.

3 החזק את 

4 בחר אימון < מדריך כוח > צור חדש.

5 בחר מסלול (**מסלולים, עמוד 83**).

6 בחר מיקום רכיבה.

7 בחר משקל הציוד.

8 לחץ על **START** ובחר שימוש בתוכנית.

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

מקטעים

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

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

מקטעים של Strava™

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

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

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

תזמון מקטע

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

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

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

4 התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

1 בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר **אימון < מקטעים**.

5 בחר מקטע.

6 בחר אפשרות:

• בחר **זמני מרוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.

• בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.

• בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

שימוש במטרונים

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על .

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מטרונים < מצב < מופעל**.

6 בחר אפשרות:

• בחר **פעילות לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.

• בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעילות.

• בחר **צליל ורטט** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונים.

7 במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להאזין לתכונת המטרונים לפני הריצה.

8 צא לריצה (**יוצאים לריצה, עמוד 4**).

המטרונים מופעל באופן אוטומטי.

9 במהלך הריצה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונים.

10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לשנות את הגדרות המטרונים.

מצב תצוגה מורחבת

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

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המין, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, אזור הכוח ומהירות השחייה הקריטית (CSS) (תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית, עמוד 25). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

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

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חשובי אזור דופק, עמוד 34) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

אודות אזורי דופק

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

הגדרת תחומי הדופק

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

1 לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח < דופק.

3 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 34).

4 בחר דופק בסף לקטאט והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך (סף לקטאט, עמוד 53). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 34).

5 בחר דופק במנוחה < הגדר מותאם אישית, והזן את הדופק שלך במנוחה.

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

6 בחר אזורים < מבוסס על.

7 בחר אפשרות:

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

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

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

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

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

האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק

- הגדרות ברירת המחדל מאפשרות להתקן לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.
- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 33).
- רוץ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

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

הגדרת אזורי הכוח

אזורי הכוח משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונאלי (FTP) שלך או מה כוח הסף (TP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > כוח**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **מבוסס על**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
 - בחר **FTP %** או **% שיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.
- 6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך. ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים**, עמוד 34).
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

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

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

תכונות דופק

השעון כולל צמיד חיישן דופק, והוא תואם לחיישני הדופק הצמודים לחזה. ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד במבט על הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

אלה הן חלק מהתכונות שקשורות לדופק שזמינות בלולאת המבט המהיר ברירת המחדל.

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

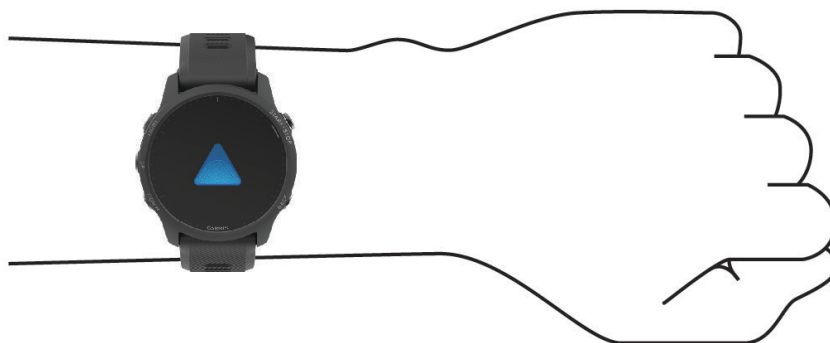
דופק בפרק כף היד

ענידת השעון

⚠️ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.
- הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה [עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 36](#) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה [עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 63](#).
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר **בריאות ורווחה** < **צמיד חיישן דופק**.

מצב: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק.

בזמן שחייה: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק במהלך פעילויות שחייה.

התראת דופק חריג: מאפשר לך להגדיר את השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 37**).

שדר דופק: מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר משויך (**שידור נתוני דופק במהלך פעילות, עמוד 37**).

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

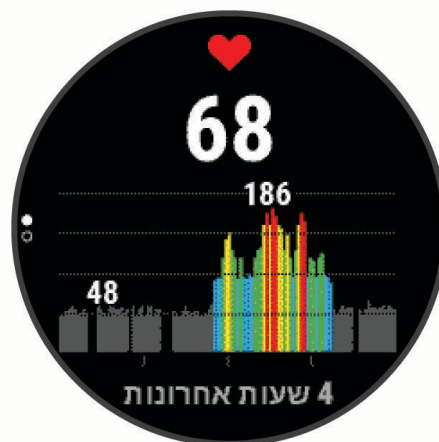
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - ההמתן עד שהסמל  רציף לפני התחלת הפעילות.
 - השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל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

הצגת מבט מהיר על הדופק

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על הדופק.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97**).

2 לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.



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

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.
עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 98**). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **שדר דופק**.
 - לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר .
- הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

2 לחץ על **START**.

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3 שייך את השעון להתקן תואם.

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

4 לחץ על **STOP** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את שעון Forerunner לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ על .

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **שדר דופק**.

שעון Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

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

6 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 5**).

7 שייך את השעון להתקן תואם.

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

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (**הפסקת פעילות, עמוד 5**).

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

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

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **התראת דופק חריג**.

3 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

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

⚠ אזהרה

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

אל תשתמש בשום חפץ חד להוצאת הסוללות המיועדות להחלפה על-ידי המשתמש.

פנה לאגף פינוי פסולת באזורך כדי למחזר את הסוללות כראוי. חומרי פרכלורט – ייתכן שיהיה צורך בטיפול מיוחד. עבור לכתובת www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ זהירות

עט הסיכה הוא כלי חד. יש להשתמש בזהירות.

⚠ זהירות

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

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

⚠ זהירות

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

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

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

אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה למים המכילים כלור או מלח.

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

תמיד לאחר ניקוי, נגב את ההתקן עד שתייבש.

תמיד לאחר שימוש או ניקוי, נגב את ההתקן עד שתייבש ואחסן אותו במקום קריר ויבש.

לפני שתנסה להחליף את הסוללה, קרא בעיון את ההנחיות במדריך למשתמש.

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

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה.

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

ההתקן עמיד בפני מים בהתאם לדרישות תו התקן IPX7 60529 של IEC. הוא יכול לשרוד בעומק מטר מתחת לפני המים למשך 30 דקות. טבילה ארוכה יותר עלולה להסב נזק להתקן. לאחר הוצאתו מהמים הקפד לנגב ולשים לייבוש את ההתקן לפני שתחזור להשתמש בו או לטעון אותו.

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 73). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

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

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריית הריצה נפסק.

הערה: ההתקן אינו יכול לתעד את הדופק בעת שחייה.

הערה: הנתונים וההגדרות אינם נמחקים.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

הערה: כל מידע שהוזן על-ידי המשתמש נמחק, אך ההיסטוריה אינה נמחקת.

הערה: כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

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

הערה: אם אין לך 10 GSC™, אתה יכול לדלג על משימה זו.

הערה: מוצר זה אינו משדר נתוני דופק בעת שחייה.

הערה: במזג אוויר קר, יש ללבוש ביגוד מתאים כדי שחיישן הדופק יהיה קרוב לטמפרטורת הגוף.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

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

הערה: אם אתה משתמש במאזניים למדידת הרכב הגוף, חלוץ נעליים והורד גרביים כדי להבטיח שהמאזניים ימדדו ויתעדו את כל הפרמטרים השונים של הרכב הגוף.

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

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

הערה: ההתקן אינו מיועד לשימוש בעת שחייה.

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

הודעה

חיישן הדופק עשוי לגרום לשפשופים בעת שימוש ממושך. כדי למזער את הבעיה, מרח חומר סיכה או ג'ל מונע חיכוך על מרכז היחידה באזור שבא במגע עם גופך. אל תמרח חומר סיכה או ג'ל מונע חיכוך על האלקטרודות. אל תשתמש בחומרי ג'ל או בחומרי סיכה המכילים קרם הגנה.

הערה: ההתקן אינו יכול לתעד נתונים מצמיד חיישן הדופק בעת שחייה.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. השעון משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך חיישן דופק תואם עם טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth לשעון.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר בריאות ורווחה > צמיד חיישן דופק > מצב > כבוי.

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזרי הדופק HRM-Pro, HRM-Swim ו-HRM-Tri מתעדים נתוני דופק ומאחסנים אותם בזמן השחייה. כדי להציג את נתוני הדופק שלך להוסיף שדות של נתוני דופק (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100**).

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

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

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

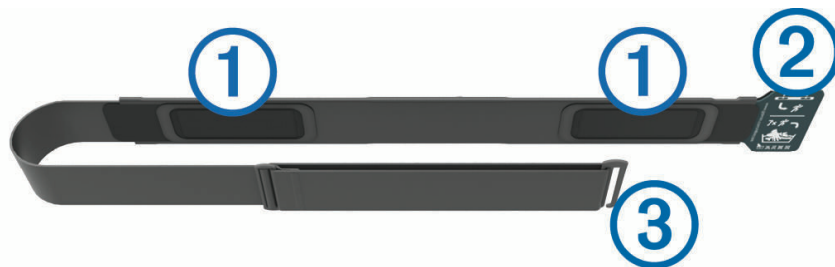
אביזר HRM-Pro

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה (**חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 39**).

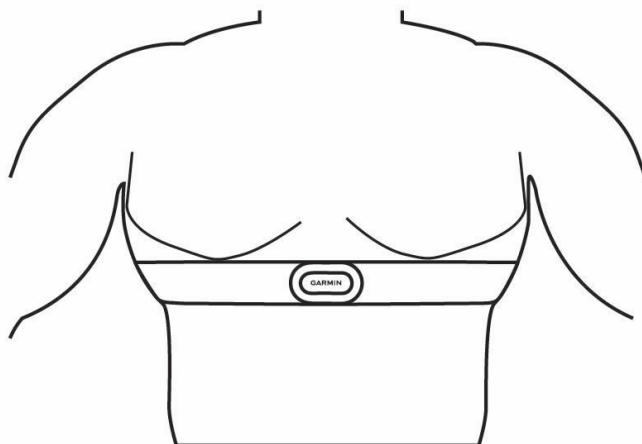
לבישת חיישן הדופק

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

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



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



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

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

הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

HRM-Pro קצב ומרחק הריצה

HRM-Pro האביזר מהסדרה מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Forerunner תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+.

תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

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

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 41).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמור** לאחר ריצה על הליכון עם אביזר הסדרה HRM-Pro המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 7).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים, עמוד 120**).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרת HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיוול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיוול ידני (**כיוול מרחק בהליכון, עמוד 7**).
- אם נראה שהכיוול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיוול**.
הערה: תוכל לנסות לכבות את **כיוול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיוול מרחק בהליכון, עמוד 7**).

עוצמת ריצה

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

ניתן למדוד עוצמת ריצה באמצעות אביזר תואם של דינמיקת ריצה או באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים, עמוד 125**). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**התראות פעילות, עמוד 101**).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לשנות את האזורים באופן ידני בשעון או באמצעות חשבון Garmin Connect (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 34**).

הגדרות כוח ריצה

לחץ לחיצה ממושכת על  בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ריצה, ובחר את הגדרות הפעילות.

מצב: מפעיל או משבית הקלטה של נתוני כוח ריצה של Garmin. אפשר להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

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

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

אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות

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

קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים

אם שמרת פעילות מתוזמנת לפני שהעלית נתוני דופק מאוחסנים, תוכל להוריד את הנתונים מהאביזר HRM-Pro.

הערה: האביזר HRM-Pro מאחסן עד ל-18 שעות של היסטוריית פעילות. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

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

הודעה

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

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

טיפול בחיישן הדופק

הודעה

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

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

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

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
- הדק את הרצועה בחזה.
- בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
- פעל לפי הוראות הטיפול (טיפול בחיישן הדופק, עמוד 42).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
- בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
- התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

אביזר HRM-Swim

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה (חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 39).

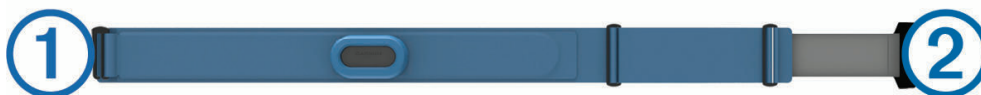
התאמת את חיישן הדופק

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

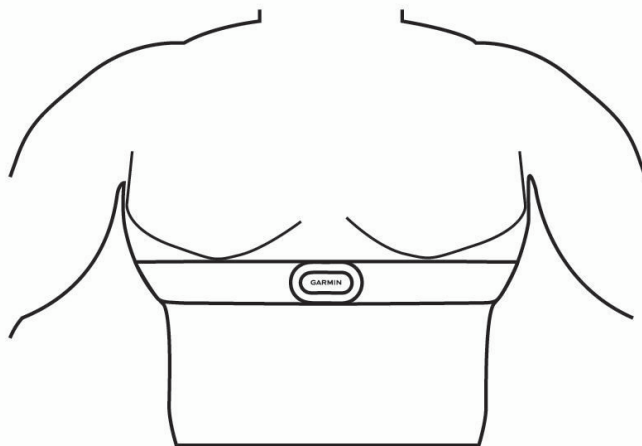
לבישת חיישן הדופק

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

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



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



הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

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

עצות לשימוש באביזר HRM-Swim

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

אחסון נתונים

חיישן הדופק יכול לאחסן עד 20 שעות של נתונים בפעילות אחת. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

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

אביזר HRM-Tri

המקטע HRM-Swim של מדריך זה מסביר את אופן הקלטת הדופק בזמן שחייה (חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 39).

דינמיקת ריצה

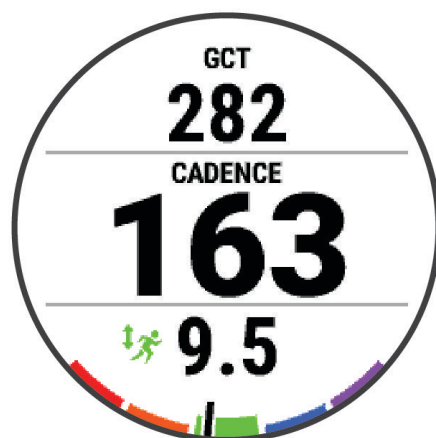
דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Forerunner כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. לכל ששת מדדי אופן הריצה, עליך לשייך את שעון Forerunner שלך לאביזר מסדרה HRM-Pro או לאביזר דינמיקת ריצה אחר שמועד תנועה של פלג הגוף העליון. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data/running.

מטרי	סוג חייושן	תיאור
סיבובים לדקה	שעון או אביזר תואם	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
זמן המגע בקרקע	שעון או אביזר תואם	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.
איזון זמן המגע בקרקע	אביזר תואם בלבד	איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
יחס אנכי	שעון או אביזר תואם	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

אימון עם דינמיקת ריצה

השעון משתמש אוטומטית בדינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד אלא אם כן אתה משייך אביזר דינמיקת ריצה תואם (שיוך [החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 93). באפשרותך להוסיף מסך דינמיקת ריצה לכל פעילות ריצה ([התאמה אישית של מסכי הנתונים](#), עמוד 100).

- 1 לחץ על **START**, ובחר פעילות ריצה.
- 2 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 3 צא לריצה.
- 4 גלול למסך דינמיקת הריצה כדי להציג את המדדים שלך.



- 5 **זכור:** איזון זמן המגע בקרקע זמין רק אם אתה משתמש באביזר דינמיקת ריצה תואם.
- במקרה הצורך, לחץ ממושכות על  כדי לערוך את האופן בו נתוני דינמיקת הריצה מוצגים.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

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

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

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

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

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 48-52, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	>L 2%.52	L 2%.52-8.50	L 50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	<R 2%.52

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

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

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

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

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.6-8.6%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	4-10.8%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	7-10.8%	1-11.10%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

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

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו האביזר מסדרה HRM-Pro.
 - אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים  בחלקה הקדמי של היחידה.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר מסדרה HRM-Pro, שייך אותו לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ במקום באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.
- זכור:** איזון זמן המגע בקרקע אינו מחושב באמצעות דינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

מדירות ביצועים

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

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

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

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48**).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים, עמוד 50**).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (**מצב השתנות הדופק, עמוד 50**).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (**מצב ביצועים, עמוד 51**).

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת (**קבלת הערכת FTP, עמוד 52**).

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (**סף לקטאט, עמוד 53**).

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

עקומת כוח (רכיבה על אופניים): בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים (**הצגת עקומת הכוח, עמוד 54**).

כיבוי התראות הביצועים

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

1 החזק את .

2 בחר מערכת < מצב ביצועים.

סנכרון פעילויות ומדירות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדירות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin לשעון Forerunner שלך באמצעות חשבון Garmin Connect שלך. הסנכרון מאפשר לשעון שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בשעון Forerunner שלך.

סנכרן את שעון Forerunner שלך והתקני Garmin אחרים לחשבון Garmin Connect שלך.

עצה: ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (**מצב אימונים מאוחד, עמוד 20**).

פעילויות ומדירות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעות בשעון Forerunner שלך.

אודות ערכי V02 מרבי משוערים

ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-V02 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של V02 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של V02 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות ביונית למשך כמה דקות. בהתקן, אומדן ה-V02 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-V02 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני V02 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-V02 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי, עמוד 131) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת V02 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93). אם השעון הגיע עם חיישן דופק, ההתקנים כבר משויכים. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 33) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 33). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי שלך (כיבוי רישום V02 מרבי, עמוד 49).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
- 3 לאחר הריצה, בחר שמור.
- 4 לחץ על UP או על DOWN כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח עם השעון שלך (שייך [החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 93). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך. אם השעון הגיע עם חיישן דופק, ההתקנים כבר משויכים.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 33) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 33). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

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

כיבוי רישום VO2 מרבי

באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך ([אודות ערכי VO2 מרבי משוערים](#), עמוד 48).

- 1  החזק את **1**
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר ריצה בשביל או ריצת Ultra.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר רישום VO2 מרבי. < כבוי.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index™ השעון שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 33).

- 1 לחץ והחזק את **1**
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש < גיל כושר.

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

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

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

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 33), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 33).
השעון משתמש בממד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

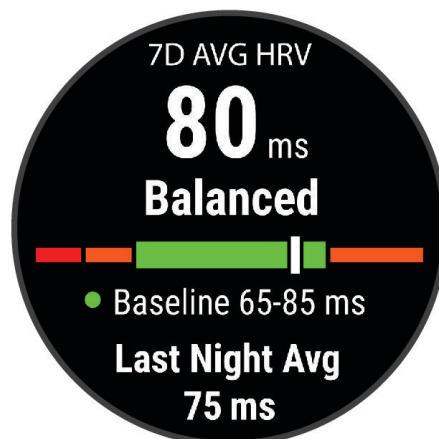
- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את התצוגה המהירה של הביצועים.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את פרטי התצוגה המהירה.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג זמן מרוץ צפוי.



- 4 לחץ על **START** כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.
- הערה:** לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

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



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

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

מצב ביצועים

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

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

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48*).

הצגת מצב הביצועים

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

- 1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100*).
- 2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 3 לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
- 3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח לשעון שלך (שיוך החישהים האלחוטיים, עמוד 93), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 49).

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

- 1 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הביצועים במבט מהיר.
 - 2 לחץ על **START** כדי להציג פרטים במבט מהיר.
 - 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות באומדן ה-FTP שלך.
- אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	כושר נמוך

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 132).

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

ביצוע בדיקת FTP

לפני שתוכל לבצע בדיקה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (שיוך החישהים האלחוטיים, עמוד 93), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 49).

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

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות רכיבה.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **≡**.
 - 4 בחר אימון < בדיקה לפי FTP.
 - 5 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
- 6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, השלם את ההרפיה, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.
 - 7 ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.
- בחר אפשרות:
- בחר **אישור** כדי לשמור את ה-FTP החדש.
 - בחר **ביטול** כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

סף לקטאט

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

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 33). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל לבצע בדיקת מודרכת כלשהי, עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 93).

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

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

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

השלמת הבדיקה דורשת GPS.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר **אימון > בדיקה לפי סף לקטאט**.

5 הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.

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

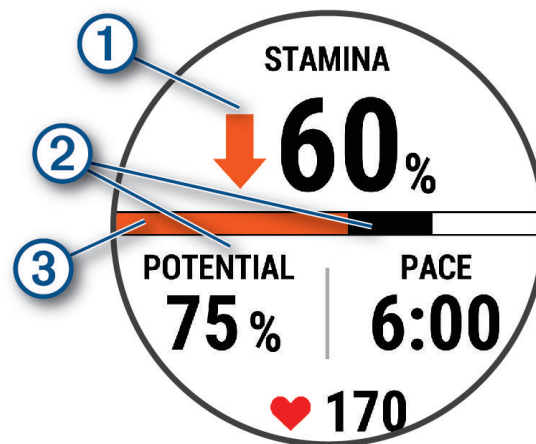
6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

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

הצגת סיבולת בזמן אמת

השעון שלך יכול לספק הערכת סיבולת בזמן אמת על סמך נתוני הדופק שלך ו-VO2 מרבי משוער (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים > הוסף חדש > סיבולת.
- 6 לחץ על UP או DOWN כדי לשנות את מיקום מסך הנתונים (אופציונלי).
- 7 לחץ על START כדי לערוך את השדה הראשי של נתוני הסיבולת.
- 8 התחל את הפעילות (התחלת פעילות, עמוד 5).
- 9 לחץ על UP או DOWN כדי לגלול אל מסך הנתונים.



① שדה נתוני סיבולת ראשי. מציג את אחוז הסיבולת הנוכחי שלך, המרחק שנותר או הזמן שנותר.

② סיבולת פוטנציאלית.

סיבולת נוכחית.

③ אדום: הסיבולת מתרוקנת.

כתום: הסיבולת יציבה.

ירוק: הסיבולת נטענת מחדש.

הצגת עקומת הכוח

לפני שתוכל להציג את עקומת הכוח, עליך לתעד רכיבה באורך שעה אחת לפחות באמצעות מד כוח ב-90 הימים (שיור החיילים האלחוטיים, עמוד 93).

ניתן ליצור אימונים בחשבון Garmin Connect שלך. בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים. מתפריט האפליקציה Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים > עקומת כוח.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות עליך להשלים פעילויות במשך שבועיים תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח. המדידות עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה, כאשר השעון עדיין לומד את הביצועים שלך.

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



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

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 50).
עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 56).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (מיקוד עומס אימונים, עמוד 57).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 61).

רמות מצב האימונים

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (אודות [ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48](#)). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך ([כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 49](#)).

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

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך ([סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 47](#)).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

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

מיקוד עומס אימונים

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

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

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

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

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

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

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

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

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

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 57**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect אירובי' מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה 'Training Effect אנאירובי' מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

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

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

מוכנות לאימון

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

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

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



כדי לראות את מגמות המוכנות שלך לאימון לאורך זמן, עבור אל חשבון Garmin Connect שלך.

ניקוד סיבולת

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

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

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי ניקוד סיבולת, עמוד 133).

ניקוד עבור גבעה

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

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

הצגת יכולת הרכיבה

לפני שתוכל לראות את יכולת הרכיבה שלך, צריכים להיות לך נתוני היסטוריית אימונים של 7 ימים, VO2 מרבי, שנרשמו בפרופיל המשתמש שלך (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48**), ונתוני עקומת כוח ממודד כוח משויך (**הצגת עקומת הכוח, עמוד 54**).

יכולת רכיבה היא מדד של הביצועים שלך בשלוש קטגוריות: סיבולת אירובית, יכולת אירובית ויכולת אנאירובית. יכולת הרכיבה כוללת את סוג הרוכב הנוכחי שלך, כגון מטפס. המידע שאתה מזין בפרופיל המשתמש שלך, כגון משקל גוף, עוזר גם הוא לקבוע את סוג הרוכב שלך (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 33**).

1 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את התצוגה המהירה של יכולת הרכיבה שלך.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את התצוגה המהירה ללולאת התצוגות המהירות שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97**).

2 לחץ על **START** כדי להציג את סוג הרוכב הנוכחי שלך.

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

זמן התאוששות

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

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

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

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 33**) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 33**).

1 התחל פעילות ריצה.

2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

הערה: מפני השעון, ניתן ללחוץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר על מצב האימונים, וללחוץ על **START** כדי לגלול בין המדדים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

דופק התאוששות

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

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

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

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

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 48**).

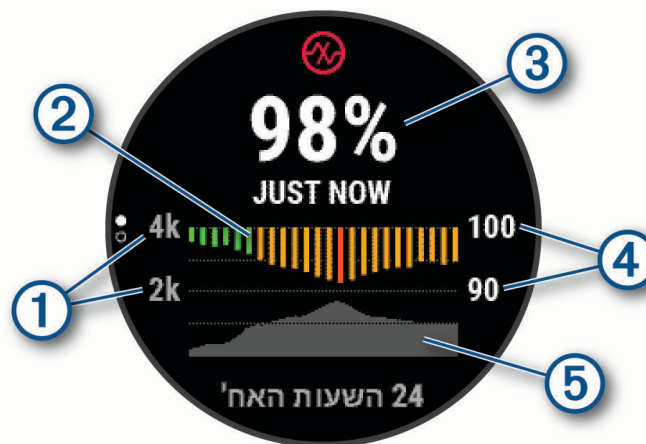
- 1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:
 - מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **≡**, ובחר אפשרויות > השהיית ההצגה של סטטוס האימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > **⋮** > השהיית ההצגה של סטטוס האימון.
- 2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
- 3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:
 - מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **≡** hold ובחר אפשרויות > חידוש ההצגה של סטטוס האימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > **⋮** > חידוש ההצגה של סטטוס האימון.
- 4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

אוקסימטר דופק

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

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת המבט המהיר 'אוקסימטר דופק' (**קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 63**). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (**הפעלת מצב 'כל היום', עמוד 63**). כשאתה נשאר ללא תנועה, השעון מנתח את רוויית החמצן ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך. בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

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



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

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

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

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את החלונת 'אוקסימטר דופק', השעון חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את חלונת אוקסימטר הדופק.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את פרטי התצוגה המהירה.
- 3 לחץ על **START** ובחר **בצע קריאה** כדי להתחיל קריאה של אוקסימטר דופק.
- 4 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

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

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

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

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

- 1 מחלונת המבט הכללי על אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **אפשרויות אוקסימטר דופק** > **במהלך שינה**.

הפעלת מצב 'כל היום'

- 1 מחלונת המבט הכללי על אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **אפשרויות אוקסימטר דופק** > **כל היום**.

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

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

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

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

- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת החישן האופטי הנמצא בגב השעון.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח

המבט המהיר למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97**).

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר למדידת רמות המתח.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר אפשרות:

- לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים נוספים.

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

- לחץ על **START** כדי להתחיל פעילויות אימון נשימות.

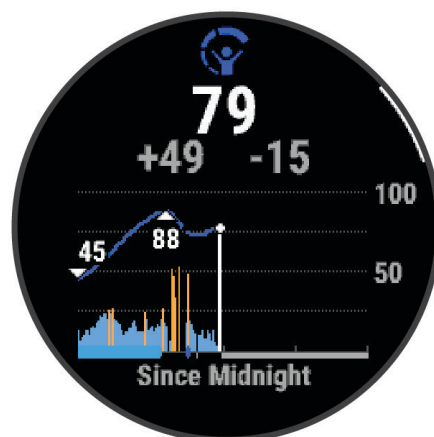
Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 64).

מציג את המבט המהיר Body Battery

- 1 לחץ על UP או על DOWN כדי להציג מבט מהיר על Body Battery.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97).
- 2 לחץ על START כדי להציג גרף של רמות ה-Battery והמתח שלך מאז חצות.



- פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.
- 3 לחץ על DOWN כדי להציג רשימת גורמים שמשפיעים על רמת ה-Battery שלך.
עצה: בחר כל אחד מהגורמים להצגת פרטים נוספים.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

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

תכונות חכמות

שיוך הטלפון שלך

- כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.
- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר ✓ כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
הערה: אם דילגת קודם לכן על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ממושכת על ≡, ובחר הגדרות > קישוריות > טלפון > שייך את הטלפון.
 - 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

טיפים למשתמשים Garmin Connect קיימים

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר התקני Garmin > הוסף התקן.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את השעון לטלפון תואם (שיוך הטלפון שלך, עמוד 64).

1 לחץ והחזק את .

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

3 בחרשימוש כללי או בזמן פעילות.

4 בחר סוג התראה.

5 בחר העדפות מצב, צלילים, פרטיות וזמן קצוב.

6 לחץ על BACK.

7 בחר חתימה כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

1 מפני השעון, לחץ על UP או DOWN כדי להציג את החלונית של ההתראות.

2 לחץ על START.

3 בחר התראה.

4 לחץ על START להצגת אפשרויות נוספות.

5 לחץ על BACK כדי לחזור למסך הקודם.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות המוצגות בשעון Forerunner.

בחר אפשרות:

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

השבת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

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

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

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

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

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

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבות כברירת מחדל.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר את הגדרות > קישוריות > טלפון > התראות חיבור.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

תוכל לאפשר לשעון Forerunner להשמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות Bluetooth המחוברות שלך, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הודעת שמע, השעון או הטלפון משתיק את השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 החזק את .

2 בחר הנחיות קוליות.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר **התראת קצב/מהיר**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר **התראת כוח**.
- כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את טיימר הפעילות, כולל התכונה **Auto Pause**, בחר **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהוראות שמע, בחר **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות הנחיית שמע, בחר **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 101)**.
- כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר **צלילי שמע**.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר **שפה**.

תכונות עם חיבור Bluetooth

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

- העלאת פעילויות
- סיוע
- הוראות שמע
- Connect IQ
- חפש את הטלפון שלי
- חפש את השעון שלי
- GroupTrack
- זיהוי תקריות
- LiveTrack וכן Live Event Sharing
- פקדי מוזיקה
- התראות טלפון
- אינטראקציות ברשתות החברתיות
- עדכוני תוכנה
- הודעות מצופים
- עדכוני מזג אוויר
- הורדות אימונים, מסלולים ו-PacePro

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

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

2 בחר .

איתור התקן נייד שאבד.

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

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

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

2 בחר **חפש את הטל' שלי**.

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

3 בחר **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

תכונות LTE עם חיבר

להתקן Forerunner יש תכונות מסוימות שעבורן נדרש LTE Subscription ויש להגדיר אותן בעזרת היישום Garmin Connect. למידע על מינויים, עבור אל garmin.com/subscriptions.

חלק מהתכונות הרשומות להלן זמינות באמצעות טכנולוגיית LTE או Bluetooth (תכונות עם חיבור Bluetooth, עמוד 66).

- Assistance Plus
- סיוע
- זיהוי תקריות
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- הודעות מצופים

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (הצגת המבטים מהירים והווידג'טים, עמוד 69). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת המבטים מהירים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 112).
התאקלמות לגובה	בגובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה על סמך גובה.
Body Battery	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 64).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
יכולת רכיבה על אופניים	הצגת סוג הרוכב, הסיבולת האירובית, היכולת האירובית והיכולת האנאירובית (הצגת יכולת הרכיבה, עמוד 61).
ניקוד סיבולת	מציג ניקוד, גרף והודעה קצרה שמתארת את הסיבולת הכללית שלך על בסיס כל הפעילויות המתועדות (ניקוד סיבולת, עמוד 60).
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
גולף	הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.
Health Snapshot	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי ליזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת (Health Snapshot, עמוד 6).
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
ניקוד עבור גבעה	מציג ניקוד, גרף, מדדים תורמים והודעה קצרה שמתארת את הביצועים שלך בטיפוס על גבעה על בסיס כל פעילויות הריצה המתועדות (ניקוד עבור גבעה, עמוד 60).
היסטוריה	הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 50).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
פקדי inReach®	מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך (שימוש בשלט של inReach, עמוד 95).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
פנסים	מספק אפשרות לשליטה בפקדים של פנסי האופניים כאשר יש פנסי Varia™ המשוויכים לשעון Forerunner.

שם	תיאור
פקדי מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery Body. ניתן להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר אזעקה שתעיר אותך (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 22).
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 65).
ביצועים	הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים. (מדידות ביצועים, עמוד 47).
מרוץ ראשי	הצגת אירוע המרוץ שהגדרת את כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 20).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 63). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה שלך ב-Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 20).
בקורות מצלמת RCT	מאפשר לך לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 95).
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
שינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו (שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח, עמוד 63).
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
טמפרטורה	מציג נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (מוכנות לאימון, עמוד 59).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך. (מצב האימונים, עמוד 55).
פקדי VIRB	אפשרות להשתמש בפקדי המצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך לשעון Forerunner (השלט של VIRB, עמוד 95).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית. באפשרותך לצפות גם בתנאי מזג האוויר הנוכחיים על גבי המפה באמצעות שימוש במספר שכבות במפה.
בריאות האישה	מציג את מצב המחזור או ההיריון הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

הצגת המבטים המהירים והוידג'טים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. השעון שלך מגיע עם כמה מבטים מהירים שנטענו מראש, ומבטים מהירים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את השעון שלך לטלפון חכם.

1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN**.

השעון גולל בלולאת המבטים המהירים ומציג נתוני סיכום של כל מבט מהיר.

2 בחר **START** כדי להציג את הוידג'ט ומידע נוסף.

עצה: תוכל לבחור באפשרות **DOWN** כדי להציג אפשרויות ופונקציות נוספות.

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון שעון עצר, איתור טלפון מחובר וכיבוי שעון. באפשרותך גם לפתוח את ארנק Garmin Pay. **הערה:** באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים.

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



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

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (**הצגת תפריט הפקדים, עמוד 70**).

- 1 מפני השעון, לחץ והחזק את .
- 2 בחר **הגדרות** > **מראה** > **פקדים**.
- 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
- 4 בחר אפשרות:

 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.

- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על **DOWN**, ובחר  כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 70**).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: באפשרותך להתאים אישית את ההגדרות האלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 החזק את .
- 2 בחר **מראה** > **דוח בוקר**.
- 3 בחר אפשרות:

 - בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.
 - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.
 - בחר **השם שלך** כדי להתאים אישית את שם התצוגה.

הצגה של מבט מזג האוויר

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97**).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי מזג אוויר.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג נתוני מזג אוויר לפי שעה, לפי יום ונתונים נוספים.

עדכון מיקומי מזג האוויר

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
 - 2 לחץ על **START**.
 - 3 במסך הראשון של המבט המהיר, לחץ על **START**.
 - 4 בחר אפשרות:
 - בחר הוסף מיקום וחפש מיקום.
 - בחר אפשרויות מזג אוויר < עדכן את המיקום הנוכחי > ✓
- עצה: עליך להמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 121).

בריאות האישה

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

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

מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

פתיחת פקדי המוזיקה

לפקדי המוזיקה דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

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

תכונות Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ לשעון שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום garmin.com Connect IQ (connectiqapp). תוכל להתאים אישית את השעון שלך עם פני שעון, יישומי התקן, שדות נתונים וספקי מוזיקה.

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

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

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

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

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

תכונות עם חיבור Wi-Fi

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

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

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

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

התחברות לרשת Wi-Fi

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



1 החזק את **1** בחר קישוריות < Wi-Fi > הרשתות שלי < חפש רשתות.

מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.

3 בחר רשת.

4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.

השעון מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. השעון מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

יש להגדיר את כל תכונות המעקב והבטיחות באמצעות היישום Garmin Connect.

תכונות חיבור ל-LTE זמינות רק עבור התקן LTE Forerunner.

Assistance Plus יהיה זמין רק כאשר יהיה לך את LTE Subscription. התכונה Assistance Plus לא זמינה בכל השווקים שבהם המוצר הזה נמכר.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Forerunner חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. נדרשת לך תוכנית נתונים ועליך להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים עבור שעון Forerunner שלך, עם 4G LTE (נדרש עבור Assistance Plus) או הטלפון המשוך שלך. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

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

Assistance Plus: אם יש לך LTE Subscription, פעיל, אם אתה נמצא בתוך אזור הכיסוי של רשת LTE ואם Assistance Plus מופעל, התקן Forerunner יכול ליצור קשר עם צוות Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) אם מזוהה תקרית או אם אתה זקוק לסיוע בשעת חירום. חבר צוות של Garmin IERCC ינסה ליצור קשר עם שירותי החירום בשמך, והוא עשוי לפנות לפחות לאיש קשר אחד לשעת חירום.

סיוע: אם מזוהה תקרית או אם אתה זקוק לסיוע, התקן Forerunner יוכל לשלוח הודעה אוטומטית עם השם שלך, קישור ל-LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. התכונה 'סיוע' אינה יוצרת קשר עם צוות Garmin IERCC או שירותי החירום בשמך.

זיהוי תקריות: כאשר השעון Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור ל-LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת. **הערה:** תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

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

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

בקשת סיוע

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע או Assistance Plus, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 73**). נדרשת לך תוכנית נתונים ועליך להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים עבור שעון Forerunner שלך, עם 4G LTE (נדרש עבור Assistance Plus) או הטלפון המשוך שלך. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- 3 **עצה:** לפני השלמת הספירה לאחור, תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את ההודעה.

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 73**).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
 - 2 בחר אנשי קשר.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Forerunner במכשיר (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 66**).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 73**). הטלפון המשוך או Forerunner עם 4G LTE חייב לכלול תוכנית נתונים ולהיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.
- 3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Forerunner שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משוך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית. אם יש לך LTE Subscription, ניתן להפעיל זיהוי תקרית לפעילויות בלי הטלפון שלך.

שיתוף אירועים בזמן אמת

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

הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת

לפני שתוכל להשתמש בשיתוף אירועים בזמן אמת, עליך להתקין את תכונת LiveTrack ביישום Garmin Connect. **הערה:** התכונות LiveTrack יהיו זמינות כשהתקן Forerunner יהיה מחובר ליישום Garmin Connect בעזרת טכנולוגיית Bluetooth או כאשר LTE Subscription נמצא בבעלותך.

- 1 ביישום Garmin Connect, מתפריט ההגדרות, בחר **בטיחות ומעקב** > **שיתוף אירועים בזמן אמת**. אתה יכול להתאים אישית את שליחת ההתראות והאופציות.
- 2 צא החוצה, ובחר בפעילות GPS בהתקן Forerunner שלך.
- 3 בחר **⋮** > **שיתוף אירועים בזמן אמת** > **שיתוף**. שיתוף אירועים בזמן אמת יופעל למשך 24 שעות.
- 4 בחר **נמענים** כדי להוסיף אנשים מתוך אנשי הקשר שלך.

הודעות צופים

הערה: התכונה 'הודעות צופים' זמינה כששעון ה-Forerunner שלך כולל LTE Subscription פעיל או כשלטלפון המשוך יש תוכנית נתונים והוא נמצא באזור ללא כיסוי רשת כשיש נתונים זמינים. הודעות צופים היא תכונה המאפשרת לעוקבים שלך ב-LiveTrack לשלוח לך הודעות קוליות והודעות טקסט במהלך פעילות הריצה שלך. ניתן להגדיר תכונה זו בהגדרות LiveTrack של היישום Garmin Connect. כדי לקבל הודעות קוליות, עליך לחבר את אוזניות Bluetooth לשעון שלך.

חסימת הודעות צופים

- אם ברצונך לחסום הודעות צופים, Garmin ממליץ לכבות אותן לפני התחלת הפעילות.
- עצה:** אם כבר התחלת את הפעילות, אתה יכול לחסום הודעות צופים מההודעה המתקבלת (**START** > **השבתה**).
- 1 צא החוצה, ובחר פעילות GPS בהתקן Forerunner שלך.
 - 2 בחר **≡** > **LiveTrack** > **הודעות מצופים**.

התחל הפעלת GroupTrack

- לפני שתוכל להתחיל הפעלת GroupTrack, עליך להתאים את השעון לטלפון תואם (**שיוך הטלפון שלך, עמוד 64**).
- הערה:** בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם שעון Forerunner. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.
- 1 בשעון, לחץ לחיצה ממושכת על **≡**, ובחר **הגדרות** > **בטיחות ומעקב** > **GroupTrack** > **LiveTrack** > **הצג במפה** כדי להפעיל הצגת חיבורים מסך המפה.
 - 2 ביישום Garmin Connect, בתפריט ההגדרות, בחר **בטיחות ומעקב** > **LiveTrack** > **⋮** > **הגדרות** > **GroupTrack**.
 - 3 בחר **כל החברים** או **הזמנה בלבד** ובחר את החיבורים שלך.
 - 4 בחר **הפעלת LiveTrack**.
 - 5 בשעון, התחל פעילות בחוץ.
 - 6 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.

טיפים להפעלות GroupTrack

- התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.
- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
- שייך את מכשיר Forerunner לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר > **חברים** כדי לעדכן את רשימת החיבורים בהפעלה GroupTrack.
- ודא שכל החיבורים שלך משויכים לטלפונים והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (**הוספת מפה לפעילות, עמוד 100**).

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון Forerunner שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
 - תוכן שמע אישי
 - מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך
- בשעון Forerunner, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth.

הורדת תוכן שמע אישי

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

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

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

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה מצד שלישי כבר מותקנות בשעון שלך. לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ לטלפון שלך (garmin.com/connectiqapp).

- לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - בחר את ספק מוזיקה.
- הערה:** אם אתה רוצה לבחור ספק אחר לחץ לחיצה ארוכה על , בחר ספקי מוזיקה, ובצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi ([התחברות לרשת Wi-Fi](#), עמוד 72).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2 לחץ ממושכות על .
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה**.
 - 4 בחר ספק מחובר.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
 - 6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** עד שתבקש להסתנכרן עם השירות.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

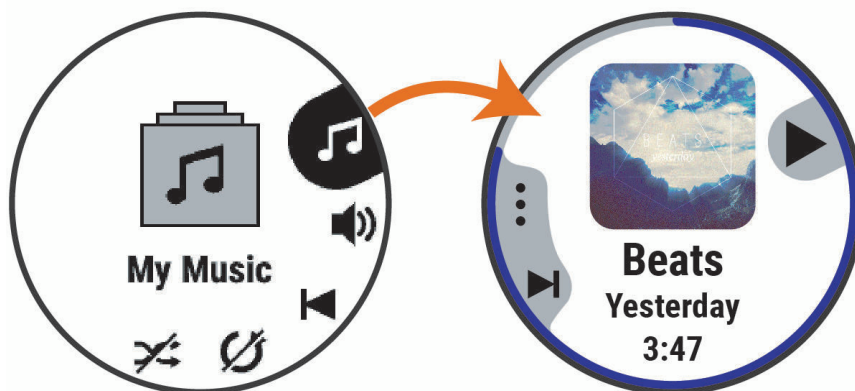
- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את השעון שלך.
- 3 בחר **מוזיקה**.
- 4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מהשעון שלך.

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth שלך ([חיבור אוזניות Bluetooth](#), עמוד 78).
- 3 החזק את .
- 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי** ([הורדת תוכן שמע אישי](#), עמוד 75).
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפן**.
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.
- 5 בחר .

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



⋮	בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.
🎵	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
↺	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
↻	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון מחובר

- 1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בשעון Forerunner, לחץ לחיצה ארוכה על **DOWN** מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 3 בחר **ספקי מוזיקה** > **שליטה מהטלפ'**.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

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

חיבור אוזניות Bluetooth

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 החזק את  את
- 4 בחרהגדרות > מוזיקה > אוזניות > הוסף חדש.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

Garmin Pay

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

הגדרת ארנק Garmin Pay

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

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.
- 2 בחר **Garmin Pay** > תחילת העבודה.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
 - 2 בחר **ארנק**.
 - 3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.
- הערה:** הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.
מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



- 4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).
 - 5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).
 - 6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.
- עצה:** לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay** > **+** > **הוסף כרטיס**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

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

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

• כדי למחוק את הכרטיס, בחר **🗑️**.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

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

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן.

הערה: כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בשעון.

לשעון יש חלונת היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 67).

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר היסטוריה.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטים**.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 57)**.
- כדי להציג את הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק**.
- כדי להציג את הזמן בכל אזור כוח, בחר **עוצמת ריצה או כוח**.
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
- כדי לבחור בריצת סקי או סנובורד ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **סבבים**.
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

היסטוריית ספורט משולב

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

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

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

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר היסטוריה.

3 בחר **השבוע או השבועות הקודמים**.

4 בחר פעילות.

5 לחץ על **START** ובחר **דופק**.

שיאים אישיים

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

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

הצגת שיאים אישיים

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > **שיאים**.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא.

5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

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

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

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

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

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

נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

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

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר היסטוריה < אפשרויות.
- 3 בחר אפשרות:

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

Garmin Connect

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. תוכל להוסיף מוזיקה לשעון שלך (**הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 75**). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

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

2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

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

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

ניהול נתונים

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

הודעה

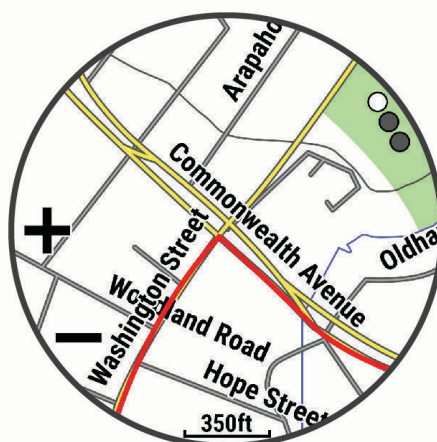
אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
- 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
- 3 בחר קובץ.
- 4 הקש על **מחק** במקלדת.

הערה: מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן **Garmin** במערכת ההפעלה מסוג Windows. עליך להשתמש ביישום **Garmin Express** כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

ניווט

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



מסלולים

⚠ אזהרה

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

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

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

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

שימוש במסלול בהתקן

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

יצירת מסלול הלוך ושוב

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

- 1 לחץ על **START**.
 - 2 בחר **ריצה או אופניים**.
 - 3 לחץ ממושכות על .
 - 4 בחר **ניווט > מסלול הלוך ושוב**.
 - 5 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
 - 6 בחר כותרת כיוון.
- ההתקן יוצר עד שלושה מסלולים. תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג את המסלולים.
- 7 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
 - 8 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר **קדימה**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר **הוראות מפורטות**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשמור את המסלול, בחר **שמור**.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.

יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 82).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
 - 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים > צור מסלול**.
 - 3 בחר סוג מסלול.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 5 בחר **בוצע**.
- הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך ([שולח מסלול להתקן](#), עמוד 84).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר ([יצירת קורס ב-Garmin Connect](#), עמוד 84).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים**.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת פרטי מסלול

באפשרותך להציג את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

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

שמירת המיקום שלך

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

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר **שמירת מיקום**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת המיקומים השמורים שלך

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

- 1 מפני השעון, בחר **START < פעילות ניווט < מיקומים שמורים**.
- 2 בחר מיקום שמור.
- 3 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

- 1 במידת הצורך, בחר **START < הוספה < תכנן נ"צ** כדי להוסיף את יישום תכנון ציון הדרך לרשימת היישומים.
 - 2 בחר **כן** כדי להוסיף את היישום לרשימת המועדפים.
 - 3 מפני השעון, בחר **START < תכנן נ"צ**.
 - 4 בחר **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.
 - 5 בחר **START**.
 - 6 בחר **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.
 - 7 בחר **UP** להזנת המרחק.
 - 8 בחר **START** כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר ניווט.
- 5 בחר קטגוריה.
- 6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.
- 7 בחר **התקדם אל**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 8 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

ניווט אל נקודת עניין

אם נתוני המפה המותקנים בשעון שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט > נקודות עניין**, ובחר קטגוריה.
- מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.
- 5 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לחפש בקרבת מיקום אחר, בחר **חפש בקרבת**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש נקודת עניין לפי שם בחר **איית חיפוש**, והזן שם.
 - כדי לחפש נקודות עניין בקרבת מקום, בחר **בקרבת** (**ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'**, עמוד 89).
- 6 בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
- 7 בחר **קדימה**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 8 לחץ על **START** כדי להתחיל את הניווט.

נקודות עניין

נקודת עניין היא מקום שעשוי להיות שימושי או מעניין עבורך. נקודות עניין מאורגנות לפי קטגוריות והן יכולות לכלול יעדי נסיעה נפוצים כגון תחנות דלק, מסעדות, בתי מלון ומקומות בילוי.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

- 1 מפני השעון, בחר **START > פעילות ניווט > הבחן והתקדם**.
- 2 כוון את החלק העליון של השעון אל עצם ובחר **START**.
- מופיעים פרטי ניווט.
- 3 בחר **START** כדי להתחיל לנווט.

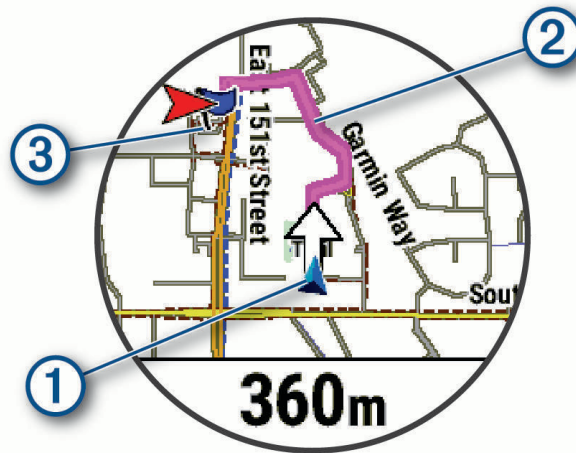
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

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

1 במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
- אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
- אם אינך משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



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

ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך

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

1 בחר **START** < פעילות ניווט < פעילויות.

2 בחר את הפעילות האחרונה שנשמרה.

3 בחר **חזור להתחלה**.

4 בחר אפשרות:

• כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.

• כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **מסלול**.

5 בחר **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).

החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצירת הניווט

1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **עצור ניווט**.

מפה

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

• ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 89)

• הגדרות מפה (**הגדרות מפה**, עמוד 89)

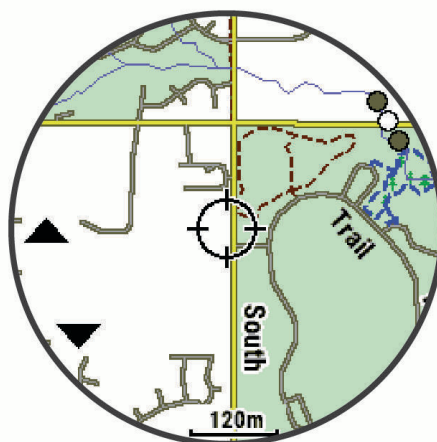
הצגת המפה

- 1 התחל פעילות בחוץ.
 - 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל מסך המפה.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **≡** ובחר אפשרות:
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **לצדדים/זום**.
- עצה:** באפשרותך לבחור **START** כדי להחליף בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל. באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.
- כדי לראות נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום, בחר **בקרבתי**.

שמירה או ניווט אל מיקום במפה

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

- 1 מהמפה, לחץ ממושכות על **≡**.
 - 2 בחר **לצדדים/זום**.
- פקדים וכוונות צלב מופיעים במפה.



- 3 הזז ושנה את גודל המפה כדי למרכז את המיקום בכוונת הצלב.
- 4 לחץ ממושכות על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.
- 5 במידת הצורך, בחר נקודת עניין בקרבת מקום.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
 - כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'

באפשרותך להשתמש בתכונה 'בקרבת' כדי לנווט אל נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום.
הערה: נתוני המפה המותקנים בהתקן שלך מוכרחים לכלול נקודות עניין כדי לנווט אליהן.

1 במפה, לחץ לחיצה ממושכת על .

2 בחר בקרבת.

סמלים המציינים נקודות עניין ונקודות ציון שמופיעות במפה.

3 בחר UP או DOWN כדי להדגיש חלק מהמפה.

4 בחר STOP.

רשימת נקודות עניין ונקודות ציון בחלק המפה המודגש שמופיע.

5 בחר מיקום.

6 בחר אפשרות:

- כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר קדימה.
- להצגת המיקום על המפה, בחר מפה.
- כדי לשמור את המיקום, בחר שמירת מיקום.
- כדי להציג מידע על המיקום, בחר סקירה.

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

1 במהלך ניווט, בחר UP או DOWN כדי להציג את המפה.

2 לחץ והחזק את .

3 בחר לצדדים/זום.

4 בחר אפשרות:

- כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה ושינוי גודל, בחר START.
- כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר UP ו-DOWN.
- כדי לצאת, בחר BACK.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

הערה: במקרה הצורך אפשר להתאים אישית את הגדרות המפה עבור פעילויות מסוימות במקום להשתמש בהגדרות המערכת ([הגדרות מפת פעילות, עמוד 102](#)).

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר מפה.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

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

יומן המסלול: הצגה או הסתרה של יומן הנתיבים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע המסלול: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

תבליט מוצלל: מציג או מסתיר הצללת תבליט לתצוגה תלת-ממדית של טופוגרפיית המפה.

ימי: הגדרת המפה להצגת נתונים במצב ימי.

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד-גובה, עמוד 107**). ניתן ללחוץ על **START** מהתצוגות המהירות של מד-הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד-הגובה או הברומטר.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיוול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן, עמוד 106**).

הגדרות ניווט

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

התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר הגדרות > ניווט > מסכי נתונים.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מפה > מצב כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר מפה > שדה נתונים כדי להפעיל או לכבות שדה נתונים שמציג מידע ניתוב על המפה.
 - בחר בהמשך כדי להפעיל או לכבות מידע על נקודות בהמשך המסלול.
 - בחר מצפן כדי להפעיל או לכבות את המצפן.
 - בחר תרשים גובה כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרת סמן כיוון

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

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר הגדרות > ניווט > סמן כיוון.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר ניווט > התראות.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר מרחק אחרון.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר זמן משוער סופי.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר סט' ממש'.
 - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר הנחיית פנייה.
- 4 במידת הצורך, בחר מצב כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר .

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון שלך ולהשתמש בו עם חיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או טכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

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

סוג חיישן	תיאור
חיישני מחבטים	יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט.
eBike	תוכל להשתמש בשעון שלך עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך.
תצוגה מורחבת	תוכל להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון Forerunner שלך במחשב אופניים Edge תואם במהלך רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון חיישן הדופק HRM-Pro או HRM-Dual, כדי להציג נתוני דופק במהלך פעילויות. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (דינמיקת ריצה, עמוד 43) (עוצמת ריצה, עמוד 41).
התקן נעל	תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש.
אוזניות	באפשרותך להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוזיקה שנטענה בשעון Forerunner שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 78).
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון Forerunner (שימוש בשלט של inReach, עמוד 95).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית.
חמצן בשריר	תוכל להשתמש בחיישן החמצן בשריר כדי להציג נתוני המוגלובין ורוויית חמצן בשריר במהלך האימון.
כוח	תוכל להשתמש במד הכוח Rally או Vector של דושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. תוכל לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 34), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 102).
רדאר	תוכל להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 95).
RD Pod	תוכל להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 43).
הילוכים	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Forerunner מציג ערכי כונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כונון.
Shimano Di2	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Forerunner מציג ערכי כונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כונון.
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 8).
מהירות/תנו' לדק'	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך (גודל גלגל והיקף, עמוד 133).
Tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
VIRB מרחוק	הפונקציה המרוחקת VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות השעון שלך (השלט של VIRB, עמוד 95).

שיוך החיישנים האלחוטיים

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

הערה: אם חיישן דופק נמצא בהתקן כחלק ממנו, חיישן הדופק כבר משויך להתקן שלך.

1 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק (**לבישת חיישן הדופק, עמוד 43, לבישת חיישן הדופק, עמוד 40**).

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

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

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

3 לחץ והחזק את .

4 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכולם.

• בחר בסוג החיישן שלך.

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

התקן נעל

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

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

יציאה לריצה עם התקן נעל

כדי שתוכל לצאת לריצה, עליך לשייך את התקן הנעל להתקן Forerunner שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93**).

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

1 התקן את התקן הנעל לפי ההנחיות המצורפות לאבזור.

2 בחר פעילות ריצה.

3 צא לריצה.

כיוול התקן הנעל

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

שיפור הכיוול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93**).

התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.

2 התחל פעילות ריצה.

3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.

4 עצור את הפעילות ושמור אותה.

בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיוול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

כיוול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכויל את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93](#)). מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כיוולת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים.

3 בחר את התקן הנעל.

4 בחר פקטור כיוול > הגדר ערך.

5 התאם את פקטור הכיוול:

- הגדל את פקטור הכיוול אם המרחק קטן מדי.
- הקטן את פקטור הכיוול אם המרחק גדול מדי.

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93](#)).

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

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר חיישנים ואביזרים.

3 בחר את התקן הנעל.

4 בחר מהירות או מרחק.

5 בחר אפשרות:

- בחר בפנים כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
- בחר תמיד כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

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

- שייך את החיישן לשעון ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93](#)).
- הגדר את גודל הגלגל ([גודל גלגל והיקף, עמוד 133](#)).
- צא לרכיבה ([התחלת פעילות, עמוד 5](#)).

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל buy.garmin.com לרשימה של מדי כוח התואמים להתקן Forerunner שלך (כגון Rally ו-Vector).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך ([הגדרת אזורי הכוח, עמוד 34](#)).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין ([הגדרת התראה, עמוד 102](#)).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100](#)).

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים של Shimano Di2, עליך לשייך אותם להתקן Forerunner שלך. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100](#)). ההתקן Forerunner מציג ערכי כוונן נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונן.

⚠ אזהרה

ההתקן Varia יכול לשפר את המודעות למצבים. הוא אינו מהווה תחליף לתשומת ליבו הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner שלך יחד עם פנסי אופניים חכמים של Varia ורדאר אחורי (חישנים אלחוטיים, עמוד 91). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

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

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שייך החישנים האלחוטיים, עמוד 93).

1 הוסף את הווידג'ט **מצלמת RCT** לשעון שלך (מבטים מהירים, עמוד 67).

2 מהווידג'ט **מצלמת RCT**, בחר אפשרות:

- בחר : כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר את  כדי לצלם תמונה.
- בחר את  כדי לשמור את הסרטון.

tempe

ההתקן tempe הוא חישן ANT+ טמפרטורה אלחוטי. תוכל לחבר את החישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החישן חשוף לאוויר הסביבה, וכך להשתמש בו כמקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך לשייך את tempe לשעון כדי להציג נתוני טמפרטורה של tempe.

השלט של inReach

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

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, עליך להוסיף את החלונית של inReach ללולאת החלוניות (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97).

1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach

2 בשעון Forerunner, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את החלונית inReach.

3 לחץ על **START** כדי לחפש את התקשורת הלוויינית inReach שלך.

4 לחץ על **START** כדי לשייך את התקשורת הלוויינית inReach שלך.

5 לחץ על **START** ובחר באפשרות:

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

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

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

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

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

השלט של VIRB

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

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93*). החלונית VIRB מתווספת אוטומטית ללולאת החלונית.
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את החלונית של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:

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

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
 - 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93*). כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
 - 3 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
 - 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
 - 5 לחץ ממושכות על **≡**.
 - 6 בחר **VIRB מרחוק**.
 - 7 בחר אפשרות:
- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > התחל/הפעל שעון עצר**. **הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
 - כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > דיני**.
 - כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Forerunner.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

התאמה אישית של ההתקן

התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר מראה < מבטים מהירים.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את מיקום התצוגה המהירה בלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ולחץ על UP או DOWN.
 - כדי להסיר תצוגה מהירה מלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ובחר .
 - כדי להוסיף תצוגה מהירה ללולאת התצוגות המהירות, בחר הוספה ובחר תצוגה מהירה.
- עצה: ניתן לבחור צור תיקיה כדי ליצור תיקיות שמכילות תצוגות מהירות מרובות (יצירת תיקיות מבט מהיר, עמוד 97).

יצירת תיקיות מבט מהיר

- ניתן להתאים אישית את לולאת המבטים המהירים כדי ליצור תיקיות של מבטים מהירים קשורים.
- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר מראה < מבטים מהירים < הוספה < צור תיקיה.
 - 3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקייה ובחר סיום.
- הערה: אם המבטים המהירים כבר נמצאים בלולאת המבטים המהירים, ניתן להעביר או להעתיק אותם לתוך התיקייה.
- 4 בחר או הזן שם עבור התיקייה.
 - 5 בחר סמל עבור התיקייה.
 - 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לערוך את התיקייה, גלול אל התיקייה בלולאת התצוגות המהירות והחזק את .
 - כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקייה, פתח אותה ובחר עריכה (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97).

התאם אישית את רשימת הפעילויות

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

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות. לחץ והחזק את  בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות, ובחר את ההגדרות הפעילות.

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

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

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

הוסף פעילות: מאפשר התאמה אישית של פעילות ספורט משולבת.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות (**התראות פעילות, עמוד 101**).

טיפוס אוטומטי: מאפשר לשעון לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה (**הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 104**).

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרות מרחק אוטומטי מסמנת הקפות במרחק מסוים. כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

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

מנוחה אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה בעת הפסקת התנועה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 13**).

גלילה אוטומטית: להגדרת השעון לגלילה בין כל מסכי נתוני הפעילות באופן אוטומטי כאשר טיימר הפעילות פועל.

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

הפעלה אוטומטית: כשאפשרות זו מוגדרת, השעון מתחיל באופן אוטומטי מירוף אופנועים דרך שדות או פעילות BMX, כשאתה מתחיל לזוז.

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

שדר דופק: מאפשר לשדר נתוני דופק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל את הפעילות (**שידור נתוני דופק במהלך פעילות, עמוד 37**). **ClimbPro:** להצגת מסכי תכנון וניטור עלייה בזמן ניווט (**שימוש ב-ClimbPro, עמוד 104**).

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

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100**).

מרחק דרייבר: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור גומע בחבטת הפתיחה במשחק גולף.

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

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

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

ניקוד תקן: להפעלת ניקוד הנדיקאפ בזמן משחק גולף. האפשרות תקן מקומי מאפשרת לך להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך. האפשרות מדד/שיפוע מאפשרת לך להזין את ההנדיקאפ שלך ואת דירוג שיפוע המסלול כדי שהשעון יוכל לחשב את ההנדיקאפ שלך במסלול. כשאתה מפעיל אחת מאפשרויות ניקוד ההנדיקאפ, אתה יכול להתאים את ערך ההנדיקאפ.

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

מקש הקפה: מפעיל או משבית את הלחצן  לתיעוד הקפה או מנוחה במהלך פעילות.

נעל מקשים: נועל את הלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות (**הגדרות מפת פעילות, עמוד 102**).

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

מעקב מצבים: מפעיל או משבית מעקב מצבי עלייה או ירידה אוטומטיים של פעילויות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם.

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

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

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת משך הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה הקובע כמה זמן השעון נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתיך לתחילת המרוץ. האפשרות רגיל מגדירה את השעון לעבור למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות הארכת זמן מגדירה את השעון לעבור למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטענה לטענה.

תיעוד פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT המותאם אל Garmin Connect.

טמפרטורת שיא: מתעד את טמפרטורת הסביבה סביב השעון במהלך פעילויות מסוימות.

רישום VO2 מרבי: מאפשר רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל וריצת Ultra.

שינוי שם: הגדרת שם הפעילות.

ספירת חזרות: מפעיל או משבית את ספירת החזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

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

שחזר ברירות מחדל: איפוס הגדרות הפעילות.

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

ניתוב: הגדרת ההעדפות עבור חישוב מסלולים עבור הפעילות (**הגדרות ניתוב, עמוד 102**).

עוצמת ריצה: מאפשר לך לתעד את נתוני כוח הריצה ולהתאים אישית את ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה, עמוד 41**).

סבבים: מגדיר את ההעדפות של ריצות סקי או סנובורד. ניתן להפעיל את סבב אוטומטי כדי לזהות ריצות באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה. ניתן גם להפעיל את ההגדרות מקש הקפה והתראת הקפה.

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש עבור הפעילות (**שינוי הגדרת לוויין, עמוד 105**).

ניקוד: הפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד תופיע בתחילת סבב.

שיטת ניקוד: לקביעת שיטת הניקוד למשחק חבטות או ניקוד משחק בשיטת Stableford בזמן משחק גולף.

התראות מקטע: הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים (**מקטעים, עמוד 31**).

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

מעקב סטטיסטי: מאפשר מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף. (**תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 19**).

זיהוי תנועה: הגדרה זו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

מעברים: הפעלת מעברים עבור פעילויות ספורט מגוונות.

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

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

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר מסכי נתונים.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר פריסה כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.

- בחר שדות נתונים ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.

עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל ([שדות נתונים, עמוד 125](#)). לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות.

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

- בחר הסר כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

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

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

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר מסכי נתונים > הוסף חדש > מפה.

התראות פעילות

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

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

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

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 33 חשובי אזור דופק , עמוד 34.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזר	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה



1 לחץ ממושכות על

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר התראות.

6 בחר אפשרות:

• בחר הוסף חדש כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.

• בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

הגדרות מפת פעילות

באפשרותך להתאים אישית את המראה של מסך מפת הנתונים עבור כל פעילות.

לחץ לחיצה ארוכה על בחר פעילויות ואפליקציות, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר מפה.

הגדר מפות: הצגה או הסתרה של נתונים ממוצרי מפה מותקנת.

שימוש בהגדרות מערכת: מאפשר לשעון להשתמש בהעדפות של הגדרות מערכת המפה (הגדרות מפה, עמוד 89). כאשר הגדרה זו מושבתת, תוכל להתאים אישית את הגדרות המפה עבור הפעילות.

הגדרות ניתוב

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

הערה: לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ לחיצה ממושכת על , בחר פעילויות ואפליקציות, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר ניתוב.

פעילות: להגדרת פעילות עבור ניתוב. השעון מחשב נתיבים הממוטבים עבור סוג הפעילות שאתה מבצע.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתבסס על הריצות והרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

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

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מזעור הזמן, המרחק או העליה במסלולים.

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

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

Auto Lap

סימון הקפות לפי מרחק

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר Auto Lap.

6 בחר אפשרות:

• בחר Auto Lap כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.

• בחר מרחק אוטומטי כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילילי השמע מופעלים (הגדרות מערכת, עמוד 109).

במידת הצורך, ניתן להתאים אישית את דפי הנתונים כדי להציג נתוני הקפות נוספים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

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

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר Auto Lap > התראת הקפה.

6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

7 בחר תצוגה מקדימה (אופציונלי).

הפעלת Auto Pause

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

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

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר Auto Pause.

6 בחר אפשרות:

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר בהפסקה.

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר מותאם אישית.

שימוש ב-ClimbPro

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

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר ClimbPro < מצב < בעת ניווט.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר שדה נתונים כדי להתאים אישית את שדה הנתונים שמופיע במסך ClimbPro.
 - בחר התראה כדי להגדיר התראות בתחילת טיפוס או במרחק מסוים מהטיפוס.
 - בחר ירידות כדי להפעיל או לכבות ירידות עבור פעילויות ריצה.
 - בחר זיהוי עליות כדי לבחור את סוגי העליות שמזהות בפעילויות של רכיבת אופניים.
- 7 עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול ([הצגת פרטי מסלול](#), עמוד 85).
- 8 התחל לעקוב אחרי מסלול שמור ([ניווט אל יעד](#), עמוד 86).

הפעלת טיפוס אוטומטי

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

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר הגדרות < פעילויות ואפליקציות.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר טיפוס אוטומטי < מצב.
 - 6 בחר תמיד או לא בעת ניווט.
 - 7 בחר אפשרות:
 - בחר מסך ריצה כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר מסך טיפוס כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר הפוך צבעים כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר מהירות אנכית כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר החלפה בין מצבים כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה: האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות ([הערכת פעילות](#), עמוד 6). תוכל לבחון את מידע ההערכה שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר הגדרות < פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר הערכה עצמית.
- 6 בחר אפשרות:
- כדי לבצע הערכה רק לאחר אימונים בעלי מבנה או מרווחים בחר אימונים בלבד.
- כדי לבצע הערכה לאחר כל פעילות, בחר תמיד.

מהירות ומרחק בתלת-ממד

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

שימוש בגלילה אוטומטית

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

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

שינוי הגדרת לוויין

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

- 1 החזק את .
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר לוויינים.
 - 6 בחר אפשרות:
- הערה: הגדרות אלה אינן זמינות לכל הפעילויות.
- בחר **כבוי** להשבתת מערכות הלוויין עבור הפעילות.
 - בחר **ברירת מחדל** כדי להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של המערכת עבור לוויינים (**הגדרות מערכת, עמוד 109**).
 - בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת הלוויין GPS.
 - בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שבהם הראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שבהם הראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **UltraTrac** כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (**UltraTrac, עמוד 105**).
- הערה: השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

UltraTrac

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

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

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

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

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

הסרת פעילות או יישום

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות:

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

הגדרות GroupTrack

לחץ לחיצה ממושכת על  ובחר **בטיחות ומעקב > GroupTrack > LiveTrack**.
גלוי ל-: מאפשר לך לבחור מי יכול לראות את פעילות GroupTrack שלך.
הצג במפה: האפשרות מאפשרת לך להציג חיבורים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.
סוגי פעילויות: האפשרות מאפשרת לך לבחור את סוגי הפעילות שיופיעו במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

הגדרות פני השעון

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

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ (**תכונות Connect IQ, עמוד 71**). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני שעון.
- 4 בחר **הוסף חדש** כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.
- 5 בחר **START** > **החל** כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.
- 6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר **START** > **התאם אישית**.
- 7 בחר אפשרות:

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

הגדרות חיישנים

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן**.
כיוול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיוול ידני של המצפן, עמוד 107**).
תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן למעלות או למילי-רדיאנים.
ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 107**).
מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מופעל), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

הודעה

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

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

- 1 לחץ והחזק את .
 - 2 בחר **חיישנים ואבזרים** < **מצפן** < **כיוול** < **התחל**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **חיישנים ואבזרים** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.
- 3 בחר אפשרות:
 - להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
 - להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
 - להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
 - להגדרה ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **סיום**.

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **חיישנים ואבזרים** < **מד גובה**.

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

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

מצב חיישן: הגדרת המצב עבור החיישן. האפשרות אוטומטית משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיוול מד הגובה הברומטרי

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

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **הגדרות** < **חיישנים ואבזרים** < **מד גובה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - לכיוול אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי** ובחר אפשרות.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול** < **הזן באופן ידני**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיוול** < **השתמש ב-DEM**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול** < **השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **חיישנים ואבזרים** < **ברומטר**.

כיוול: לכיוול ידני של חיישן הברומטר.

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

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

לחץ: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

כיוול הברומטר

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

1 לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > ברומטר > כיוול.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר הזן באופן ידני.
- כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר השתמש ב-DEM.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר השתמש ב-GPS.

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 93).

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר חיישנים ואביזרים > מיקומי XERO > מיקומי לייזר.

בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשוך במהלך פעילות.

מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ והחזק את , ובחר הגדרות > ניהול החשמל.

חיסכון בסוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 108).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כמספר משוער של ימים או שעות.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון.

ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 70).

1 החזק את .

2 בחר הגדרות > ניהול החשמל > חיסכון בסוללה.

3 בחר מצב להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.

4 בחר עריכה, ובחר אפשרות:

- בחר פרצוף שעון כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר מוזיקה כדי להשבית את ההאזנה למוזיקה מהשעון.
 - בחר טלפון כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר Wi-Fi כדי להתנתק מרשת Wi-Fi.
 - בחר LTE כדי להתנתק משירותי חיבור LTE.
 - בחר צמיד חיישן דופק כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר אוקסימטר דופק כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
 - בחר תאורה אחורית כדי לכבות את תאורת הרקע האוטומטית.
- השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר הגדרות > מערכת.

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

שעה: כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן, עמוד 109**).

תצוגה: כוונן הגדרות המסך (**שינוי הגדרות המסך, עמוד 110**).

לוחיינים: הגדרת מערכת הלוחיינים שתשמש כברירת מחדל עבור פעילויות. אם יש צורך בכך, ניתן להתאים אישית את הגדרת הלוחיינים עבור כל פעילות (**שינוי הגדרת לוחיינים, עמוד 105**).

צליל ורטט: הגדרת צלילי השעון, כגון צלילי לחצנים, התראות ורטט.

מצב שינה: הגדרה זו מאפשרת לך לקבוע את שעות השינה והעדפות מצב השינה שלך (**התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 22**).
נא לא להפריע: הגדרה זו מאפשרת לך להפעיל את המצב נא לא להפריע. באפשרותך לערוך את ההעדפות שלך עבור המסך, ההודעות, ההתראות ומחנות פרק כף היד.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת לך להקצות קיצורים ללחצנים (**התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 110**).

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

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע, ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים (**שינוי יחידות המידה, עמוד 110**).

מצב ביצועים: הפעלת תכונת תנאי הביצועים במהלך פעילות (**מצב ביצועים, עמוד 51**).

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

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

אפס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 122**).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדו, להפעיל עדכונים אוטומטיים או לבדוק ידנית אם יש עדכונים (**עדכוני מוצרים, עמוד 120**).

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על  ובחר מערכת > שעה.

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

תבנית תאריך: הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.

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

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם האפשרות הגדר שעה נקבעה כידי.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 109**).

סנכרון עם GPS: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 112**).

הגדרת התראות שעה

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר מערכת > זמן > התראות.

3 בחר אפשרות:

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

שינוי הגדרות המסך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר מערכת < תצוגה.
- 3 בחר גופנים גדולים כדי להגדיל את הטקסט על המסך.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר בזמן פעילות.
 - בחר שימוש כללי.
 - בחר במהלך שינה.
- הערה: חלק מהאפשרויות אינן זמינות בזמן שינה.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר מקשים להדלקת המסך ללחיצות על לחצנים.
 - בחר התראות להדלקת המסך להתראות.
 - בחר מחווה כדי להפעיל את המסך כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
 - בחר זמן קצוב כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.
 - בחר בהירות כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.

התאמה אישית של מקשי הקיצור

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

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

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר מערכת < תבנית < יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעונים < שעונים מעוררים < הוסף שעון מעורר.
- 3 הזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

- 1 מפני השעון, לחץ והחזק את .
- 2 בחר **שעונים** > **שעונים מעוררים**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **מצב**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
 - כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.
 - כדי להדליק או לכבות את הצג עם ההתראה, בחר **תאורה אחורית**.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחק**.

שימוש בשעון העצר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **שעונים** > **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על  כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **STOP** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על  ובחר **שמור פעילות**.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על  ובחר **סיום**.
 - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר  ובחר **סקירה**.
- הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על  ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
- כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על  ובחר **מקש הקפה**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר **שעונים** > **קוצבי זמן**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר ולשמור טיימר ספירה בפעם הראשונה, הזן את השעה, לחץ על  ובחר **שמור טיימר**.
 - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **הוסף טיימר** והזן את השעה.
 - כדי להגדיר טיימר ספירה בלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- 4 במידת הצורך לחץ על , בחר אפשרות:
 - בחר **שעה** כדי לשנות את השעה.
 - בחר **הפעל מחדש** > **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.
 - בחר **צליל ורטט** ולאחר מכן בחר סוג התראה.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.

מחיקה של טיימר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר **שעונים** > **קוצבי זמן**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 לחץ על  ובחר **מחק**.

סנכרון השעה עם GPS

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

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **הגדרות** > **מערכת** > **שעה** > **סנכרן עם GPS**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 121**).

הגדרת שעה באופן ידני

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

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

הערה: באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו בלולאת המבט המהיר (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 97**).

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים** > **הוסף אזור**.
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להדגיש אזור ולחץ על **START** כדי לבחור אותו.
- 4 בחר אזור זמן.
- 5 במידת הצורך, תן שם חדש לאזור.

עריכה של אזור זמן חלופי

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים**.
- 3 בחר אזור זמן.
- 4 לחץ על **START**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג בלולאת המבט המהיר, בחר **הגדר כמועדף**.
 - כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
 - כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
 - כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
 - כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחק**.

פרטי ההתקן

הצגת פרטי התקן

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות** > **מערכת** > **אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **הגדרות** > **מערכת** > **אודות**.

טעינת השעון

אזהרה ⚠

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 116).

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



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB. השעון מציג את רמת טעינת הסוללה הנוכחית.

עצות לטעינת השעון

- 1 חבר את המטען בבטחה לשעון כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת השעון, עמוד 114). באפשרותך לטעון את השעון על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה נמשכת עד שעתיים.
- 2 הסר את המטען מהשעון לאחר שרמת טעינת הסוללה מגיעה ל-100%.

מפרטים

Forerunner מפרטים

⚠ אזהרה

כאשר הטמפרטורה נמוכה מ-0°C (32°F), קישוריות LTE עלולה להיות מושבתת לשימור הפונקציונליות הכללית של ההתקן. כאשר קישוריות LTE מושבתת, תכונות עם חיבור LTE יהיו מושבתות (תכונות LTE עם חיבר, עמוד 67).

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי סוללה, מצב שעון	עד 2 שבועות עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב שעון עם מוזיקה	עד 20 שעות, עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב פעילות	עד 35 שעות, במצב GPS עם צמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 12 שעות במצב GPS עם צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב פעילות ו-LiveTrack	עד 10 שעות, במצב GPS עם צמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה ו-LiveTrack	עד 7 שעות במצב GPS עם צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב UltraTrac, ללא השמעת מוזיקה	עד 50 שעות עד 45 שעות, עם צמיד חיישן דופק
אחסון מדיה	עד 1,000 שירים
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹
הפעלת טווח טמפרטורה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	1950 MHz ב-23 dBm מרבי
ערך SAR מרבי	84.1 ואט לק"ג בגוף, 77.0 ואט לק"ג בגפיים

HRM-Pro מפרטים

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד לשנה אחת בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	15 ATM
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-8 dBm מרבי

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

מפרטי HRM-Swim ומפרטי HRM-Tri

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, (3 וולט)
חיי סוללת HRM-Swim	עד 18 חודשים (כ-3 שעות בשבוע)
חיי סוללת HRM-Tri	עד 10 חודשים לאימון טריאתלון (כ-1 שעה/ליום)
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 50°C (מ-14°F עד 122°F)
פרוטוקול/תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-1 dBm נומינלי
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ²

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר. אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים. אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת. אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי השעון

⚠️ זהירות

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

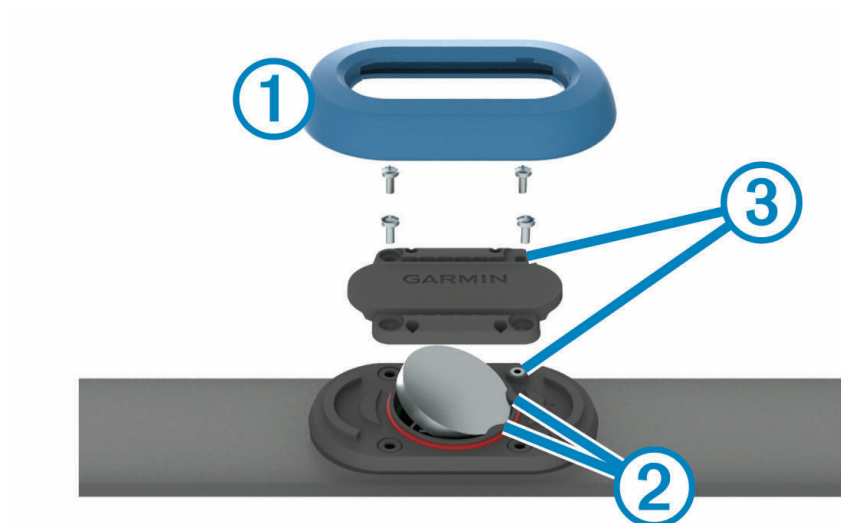
עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

² ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

החלפת הסוללה של HRM-Swim והסוללה של HRM-Tri

1 הסר את השרוול ① ממודול חיישן הדופק.



2 השתמש במברג פיליפס (00) קטן כדי להסיר את ארבעת הברגים שבחזית המודול.

3 הסר את המכסה והסוללה.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה מתחת לשתי לשוניות הפלסטיק ② כאשר הקוטב החיובי שלה פונה כלפי מעלה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

האטם הטבעתי צריך להישאר מסביב לטבעת הפלסטיק המוגבהת.

6 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.

שים לב לכיוון המכסה הקדמי. הבורג המוגבה ③ צריך להתאים לחור של הבורג המוגבה התואם שבמכסה הקדמי.

הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים.

7 החלף את השרוול.

לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

החלפת הרצועות

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



2 הוצא את הרצועה מהשעון.



3 בחר אפשרות:

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



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



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

4 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 109**). במחשב, התקן את www.garmin.com Garmin Express (www.garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

טיפים לשימוש בתכונות LTE מחובר

- כשאתה מתחיל פעולה, ההתקן Forerunner משתמש בטכנולוגיית Bluetooth לתכונות כגון LiveTrack, אם אתה מחובר לטלפון שלך. אם הטלפון שלך לא מחובר, ההתקן Forerunner מאפשר LTE.
- לחץ והחזק את **LIGHT**, ובחר את סמל מצב **LTE** כדי לצפות במצב LTE.
 - מצב המתנה פירושו שאות LTE מוכן לשימוש כנדרש.
 - טען את ההתקן שלך לפני שתתחיל בפעילות עם השימוש בקישוריות LTE בלבד.
- תכונות LTE מחובר משתמשות ביותר חיי סוללה במהלך פעילות מאשר תכונות Bluetooth מחובר.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות. אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

- אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.
- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 82).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 66).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב השעון, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את השעון במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבני רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי ציבוריות של החיישן.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

השגת אותות לוויין

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

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

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

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

הפעלה מחדש של השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של השעון עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על במשך 15 שניות.

השעון יכבה.

2 לחץ לחיצה ארוכה על במשך שנייה אחת כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את ההתקן עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות.

הערה: פעולה זו מוחקת את כל המידע שהזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות. אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן. באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > מערכת > אפס.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה שלך, בחר **מחק כל הפעילויות**.
- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כים**.
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שייך הטלפון שלך](#), עמוד 64).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect](#), עמוד 66).

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

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

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

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

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

השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.

3 בחר את פריט הראשון ברשימה.

4 השתמש ב-UP וב-DOWN כדי לבחור את השפה.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Forerunner תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

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

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- בטלפון, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שייך.
- על פני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **קישוריות** > **טלפון** > **שייך את הטלפון**.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- כבה את המוזיקה.
- הפחת את בהירות התצוגה, והשבת את הגדרת המסך (**שינוי הגדרות המסך**, עמוד 110).
- הגדר את העדפות חיסכון בסוללה בניהול החשמל (**התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה**, עמוד 108).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאיןך משתמש בתכונות עם חיבור (**תכונות עם חיבור Bluetooth**, עמוד 66).
- הפחת את הזמן הקצוב של הצג (**שינוי הגדרות המסך**, עמוד 110).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק**, עמוד 37).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 39).
- **הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (**ניהול התראות**, עמוד 65).
- כבה את תכונת אוקסימטר הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 39).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (**הפסקת פעילות**, עמוד 5).
- בחר את מרווח התייעוד **חכם** (**הגדרות מערכת**, עמוד 109).
- השתמש במצב UltraTrac GPS עבור הפעילות שלך (**UltraTrac**, עמוד 105).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון**, עמוד 106).

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

כיצד ניתן לשייך חיישנים באופן ידני?

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. אם החיישן כולל גם טכנולוגיית ANT+ וגם טכנולוגיית Bluetooth, ההמלצה של Garmin היא לבצע שיום באמצעות טכנולוגיית ANT+. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 קרב את השעון לטווח של 3 מ' (10 רגל) מהחיישן.

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

2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.

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

3 לחץ והחזק את .

4 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכולם.

• בחר בסוג החיישן שלך.

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

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 החזק את .

2 בחר חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

3 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכולם.

• בחר בסוג החיישן שלך.

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 100](#)).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Forerunner המחובר לאוזניות Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Forerunner על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה של האוזניות נמצאת באוזן השמאלית.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים תואמים כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

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

'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

FTP: תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

% דופק הקפה אחר: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי בהקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% ממוצע מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% ממוצע מעתודת הדופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

% מעתודת הדופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% מעתודת הדופק להקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

% עתודת דופק ממוצע במרווח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

% רוויית חמצן בשריר: האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

Intensity Factor: ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power: ה-Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

SWOLF בבריכה האחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SWOLF בהקפה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בהקפה אחרונה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

SwOLF במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

Training Stress Score: ה-Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.

אורך צעד: אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

אורך צעד בהקפה: אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.

אורך צעד ממוצע: אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

אחוז סוללה: אחוזי הסוללה הנוכחיים.

אחורי: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

איזון זמן מגע בקרקע: איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

איזון זמן מגע בקרקע להקפה: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.

איזון ממוצע: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

איזון ממוצע זמן מגע בקרקע: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

ברכות במרווח: מספר הברכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.

גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חישה דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק ממוצע במרווח: הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.

דופק מרבי במרווח: הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

היסט ממרכז הדוושה להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

הסתעפות הבאה: המרחק להסתעפות הבאה בשביל.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן בעצירה: הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן בשלב: הזמן שחלף בשלב האימון.

זמן הגעה משוער: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הגעה משוער לנק' הבאה: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה בהקפה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן סיום משוער: זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.

זמן ספורט משולב: הזמן הכולל עבור כל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן עמידה בהקפה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שנותר: זמן הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.

זמן שנותר להגעה: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זמן תנועה: זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

זרימה: מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.

זרימה בהקפה: ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.

חזרה ב: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חזרות שונות: במהלך אימון, מספר החזרות שונות.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טווח eBIKE: המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

טעינה: עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה לנק' היעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.

יעילות המומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

כוח: אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח: סקי. תפוקת הכוח המרבית בוואט. ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

כוח/משקל: הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילוגרם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה אחרונה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה אחרונה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כיוון GPS: הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

לחץ ברומטרי: לחץ סביבה מכויל נוכחי.

לחץ סביבה: לחץ הסביבה שאינו מכויל.

מבטים חטופים בווידג'ט: ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.

מד PacePro: ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.

מד איזון זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים המציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

מד דופק: סולם צבעים המציג את תחום הדופק הנוכחי.

מד השפעת האימון: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.

מד זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.

מד יחס אנכי: סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

מד כוח: סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.

מד מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

מד סיבולת (זמן): מד צבעוני המציג את נתוני הסיבולת ואת הזמן שנותר במאמץ הנוכחי.

מד סיבולת (מרחק): מד צבעוני המציג את נתוני הסיבולת ואת המרחק שנותר במאמץ הנוכחי.

מד עלייה/ירידה כוללת: סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

מד תנועה אנכית: סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות הצעדים: המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מייל ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 12**). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-SwOLF מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע היסט ממרכז הדושה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבי מרווח כ-% עתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית בירידה: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרבית בעלייה: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לתנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק ממוצע בכל תנועה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק ממוצע בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק שנותר: מרחק הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.

משך שלב: הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ שנותר/שעבר: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת Di2: עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.

סוללת eBike: עוצמת הסוללה הנותרת של eBike.

סוללת חיישן הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

סט' ממס': מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סיבולת: הסיבולת הנותרת הנוכחית.

סך המוגלובין: ריכוז סך ההמוגלובין המשוער בשריר.

עבודה: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

פוטנציאל הסיבולת: הסיבולת הפוטנציאלית שנותרה.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

קדמי: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב בשלב: הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב יעד הפיצול הבא: קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ל-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: קצב היעד. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

רמת קושי: מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.

רמת קושי בהקפה: ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.

שיא שלב כוח להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.

שיא שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), השיפוע הוא 5%.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות/דקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו.

תנועות לדקה: ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

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

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

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

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

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

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

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

דירוגי ניקוד סיבולת

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים של ניקוד סיבולת משוער לפי גיל ומין.

גברים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ומעלה
21-39	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ומעלה
40-44	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ומעלה
45-49	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ומעלה
50-54	פחות מ-4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ומעלה
55-59	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ומעלה
60-64	פחות מ-4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ומעלה
65-69	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ומעלה
70-74	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
75-80	פחות מ-3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ומעלה

נשים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ומעלה
21-39	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ומעלה
40-44	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ומעלה
45-49	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ומעלה
50-54	פחות מ-4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ומעלה
55-59	פחות מ-4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-6099	6000-6399	6400 ומעלה
60-64	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ומעלה
65-69	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
70-74	פחות מ-3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ומעלה
75-80	פחות מ-3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ומעלה

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics.

גודל גלגל היקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים שזמינים באינטרנט.

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזרים.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.



