

**GARMIN®**



**VENU® 4**

---

**מדריך למשתמש**

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

Garmin, הלוגו של Garmin, Venu<sup>®</sup>, Move IQ<sup>®</sup>, inReach<sup>®</sup>, Edge<sup>®</sup>, Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Approach<sup>®</sup>, ANT+<sup>®</sup>, ו-Virtual Partner<sup>®</sup> הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin GameOn<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup>, Garmin Connect+<sup>™</sup>, Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin AutoShot<sup>™</sup>, Firstbeat Analytics<sup>™</sup>, Connect IQ<sup>™</sup>, Body Battery<sup>™</sup>, HRM-Fit<sup>™</sup>, Health Snapshot<sup>™</sup>, Garmin Pay<sup>™</sup>, Garmin Messenger<sup>™</sup>, Garmin Golf<sup>™</sup>, סדרת Varia<sup>™</sup>, tempe<sup>™</sup>, SatIQ<sup>™</sup>, Rally<sup>™</sup>, PacePro<sup>™</sup>, Index<sup>™</sup>, HRM-Tri<sup>™</sup>, HRM-Swim<sup>™</sup>, HRM-Pro<sup>™</sup>, ו-Vector<sup>™</sup> הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש באותם סימנים מסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android<sup>™</sup> הוא סימן מסחרי של Google LLC. Apple<sup>®</sup>, iPhone<sup>®</sup> ו-iTunes<sup>®</sup> הם סימנים מסחריים של Apple Inc. שרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH<sup>™</sup> הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute<sup>®</sup> וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2<sup>™</sup> הוא סימן מסחרי של Shimano, Inc. iOS<sup>®</sup> הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. בשימוש מורשה של Iridium<sup>®</sup> הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. USB-C<sup>®</sup> הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. USB Implementers Forum. Wi-Fi<sup>®</sup> הוא סימן מסחרי רשום של Windows. Wi-Fi Alliance Corporation. הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. Zwift<sup>™</sup> הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

## תוכן עניינים

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 16 | סוגי תנועות                    |
| 17 | טיפים לפעילויות שחייה          |
|    | מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית    |
| 17 | בשחייה                         |
| 17 | אימון עם יומן התרגילים         |
| 17 | ענפי ספורט מרובים              |
| 18 | אימון טריאתלון                 |
| 18 | תיעוד פעילות מעורבת            |
|    | יצירת פעילות של ענפי ספורט     |
| 18 | מרובים                         |
| 19 | פעילויות בחדר כושר             |
| 19 | הקלטת פעילות אימון כוח         |
| 20 | עצות להקלטת פעילויות אימון כוח |
| 20 | הקלטת פעילות HIIT              |
| 20 | הקלטת פעילות ניידות            |
| 21 | אתרי גולף                      |
| 21 | משחק גולף                      |
| 22 | תפריט גולף                     |
| 22 | הגדרות גולף                    |
| 22 | הזזת הדגל                      |
| 23 | הצגת הכיוון ליתד               |
|    | הצגת מרחקים של Layup           |
| 23 | ו-Dogleg                       |
| 23 | הצגת מכשולים                   |
| 24 | הצגת חבטות מדודות              |
| 24 | מידת חבטה ידנית                |
| 24 | הוספת חבטה באופן ידני          |
| 24 | רישום הניקוד                   |
| 24 | הגדרות ניקוד                   |
| 24 | הגדרה של שיטת הניקוד           |
| 25 | מעקב אחר סטטיסטיקות גולף       |
| 25 | תיעוד סטטיסטיקות גולף          |
| 25 | הצגת היסטוריית החבטות שלך      |
| 25 | הצגה של סיכום הסבב             |
| 26 | סיום סבב                       |
|    | התאמה אישית של רשימת מחבטי     |
| 26 | הגולף שלך                      |
| 26 | פעילויות בחוץ                  |
| 26 | הקלטת פעילות בולדרינג          |
| 27 | יציאה לדיג                     |
| 27 | ספורט חורף                     |
| 27 | הצגת גלישות הסקי שלך           |
| 27 | פעילויות אחרות                 |
| 27 | הקלטת פעילות לאימון נשימות     |
| 28 | הקלטת פעילות מדיטציה           |
| 28 | השתתפות במשחקים                |
| 28 | שימוש ביישום Garmin GameOn™    |

## 1. מבוא

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 | תחילת העבודה                |
| 1 | סקירה                       |
| 2 | עצות למסך מגע               |
| 2 | נעילה וביטול נעילה של ההתקן |
| 2 | סקירת סמלים                 |

## 2. יישומים ופעילויות

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 3  | יישומים                       |
| 5  | Health Snapshot               |
| 5  | הקלטת הערה קולית              |
| 5  | שימוש בפקודות קוליות          |
| 6  | פקודות קוליות של השעון        |
| 7  | Garmin Pay                    |
| 7  | הגדרת ארנק Garmin Pay         |
|    | תשלום באמצעות השעון בעבור     |
| 8  | רכישה                         |
| 8  | הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay  |
| 8  | ניהול Garmin Pay כרטיסים      |
| 9  | שינוי הקוד עבור Garmin Pay    |
| 9  | שימוש בתכונה Messenger        |
| 10 | פעילויות                      |
| 11 | התחלת פעילות                  |
| 11 | טיפים לתיעוד פעילויות         |
| 11 | הפסקת פעילות                  |
| 11 | הערכת פעילות                  |
| 12 | שינוי ענפי ספורט במהלך פעילות |
| 12 | ריצה                          |
| 12 | יוצאים לריצה                  |
| 13 | יציאה לריצה במסלול            |
| 13 | עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה     |
| 13 | יוצאים לריצה וירטואלית        |
| 13 | כיול מרחק בהליכון             |
| 14 | תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים |
| 14 | הקלטת פעילות ריצת Ultra       |
|    | הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת |
| 14 | Ultra                         |
| 14 | אופניים                       |
| 14 | יציאה לרכיבה על אופניים       |
| 15 | שימוש בהתקן לאימון במקום סגור |
| 15 | מדריך כוח                     |
| 15 | יצירת מדריך כוח ושימוש בו     |
| 16 | שחייה                         |
| 16 | שחייה בבריכה                  |
| 16 | מילון מונחים בשחייה           |

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| 46        | שימוש במצב 'נא לא להפריע'.....          |
| <b>47</b> | <b>אימון כושר</b> .....                 |
| 47        | מעקב אחר פעילויות.....                  |
| 47        | יעד אוטומטי.....                        |
| 47        | מעקב שינה.....                          |
| 47        | שימוש במעקב שינה אוטומטי.....           |
| 48        | וריאציות נשימה.....                     |
| 48        | Move IQ®.....                           |
| 48        | אימונים.....                            |
| 49        | התחלת אימון.....                        |
| 49        | מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect.....    |
| 49        | אימונים במרווחים.....                   |
| 50        | התחלת אימון במרווחים.....               |
| 50        | התאמה אישית של אימון מרווחים.....       |
| 50        | הפסקת אימון במרווחים.....               |
| 51        | הגדרת יעד אימון.....                    |
| 51        | אימון של PacePro™.....                  |
|           | הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin           |
| 51        | Connect.....                            |
| 52        | יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך.....     |
| 53        | התחלת תוכנית PacePro.....               |
| 54        | תזמון בהשוואה לפעילות קודמת.....        |
| 54        | לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי.....         |
| 55        | אימון לאירוע מרוץ.....                  |
| 55        | תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית..... |
| 55        | שימוש באפשרות Virtual Partner.....      |
| 55        | אודות יומן האימונים.....                |
| 56        | Adaptive Training Plans.....            |
| 56        | הפעלת הערכה עצמית.....                  |
| 56        | מידות ביצועים.....                      |
| 57        | אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....        |
| 57        | בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה..         |
|           | בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על          |
| 58        | אופניים.....                            |
| 58        | הצגת זמני המרוץ הצפויים.....            |
| 59        | מצב השתנות הדופק.....                   |
| 59        | מצב ביצועים.....                        |
| 59        | הצגת מצב הביצועים.....                  |
| 60        | קבלת הערכת FTP.....                     |
| 60        | סף לקטאט.....                           |
| 61        | מצב האימונים.....                       |
| 61        | רמות מצב האימונים.....                  |
| 62        | עצות לקבלת מצב האימונים.....            |
| 62        | עומס חמור.....                          |
| 62        | מיקוד עומס אימונים.....                 |
| 62        | יחס העומס.....                          |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
|    | הקלטה של פעילות משחקים ידנית.....     |
| 29 | התאמה אישית של פעילויות ויישומים..... |
| 29 | התאמה אישית של רשימת היישומים.....    |
| 29 | התאמה אישית של רשימת הפעילויות        |
| 29 | המועדפות שלך.....                     |
| 29 | הצמדת פעילות מועדפת לרשימה.....       |
| 30 | התאמה אישית של מסכי הנתונים.....      |
| 30 | יצירת פעילות מותאמת אישית.....        |
| 31 | הגדרות של פעילות.....                 |
| 33 | התראות פעילות.....                    |
| 34 | הגדרת התראה.....                      |
|    | הפעלת התראות קוליות במהלך             |
| 34 | פעילות.....                           |
| 34 | הפעלת טיפוס אוטומטי.....              |
| 35 | הגדרות לוויין.....                    |

## 35 מראה

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 35 | הגדרות פני השעון.....                  |
| 35 | התאמה אישית של פני השעון.....          |
| 36 | מבטים מהירים.....                      |
| 39 | הצגת מבטים מהירים.....                 |
|    | התאמה אישית של רשימת המבטים            |
| 39 | המהירים.....                           |
| 39 | Body Battery.....                      |
|    | מציג את המבט המהיר                     |
| 39 | Body Battery.....                      |
|    | טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה            |
| 40 | Battery משופרים.....                   |
| 40 | שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח... .. |
| 40 | רישום אורח חיים.....                   |
|    | מעקב אחר צורות התנהגות ברישום          |
| 40 | אורח חיים.....                         |
| 40 | בריאות האישה.....                      |
| 40 | מעקב אחר המחזור החודשי.....            |
| 41 | תיעוד פרטי המחזור החודשי.....          |
| 41 | מעקב היריון.....                       |
| 41 | תיעוד מידע לגבי היריון.....            |
|    | התאמה אישית של מבט מהיר במזג           |
| 42 | האוויר.....                            |
| 42 | שימוש ב-Jet Lag Adviser.....           |
|    | תכנון מסלול ביישום                     |
| 42 | Garmin Connect.....                    |
| 42 | הוספת מניה.....                        |
| 43 | פקדים.....                             |
| 46 | התאמה אישית של תפריט הפקדים.....       |
| 46 | שימוש בפנס LED.....                    |
|    | עריכה של מבזק הפנס המותאם              |
| 46 | אישית.....                             |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 74 | קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק.....               |
| 74 | עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה.....                |
| 74 | דינמיקת ריצה.....                               |
|    | עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת              |
| 75 | ריצה.....                                       |
| 75 | עוצמת ריצה.....                                 |
| 76 | חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה....              |
| 76 | שימוש בבקורות מצלמה של Varia....                |
| 76 | השלט של inReach.....                            |
| 76 | שימוש בשלט של inReach.....                      |
| 77 | תכונות קישוריות של הטלפון.....                  |
| 77 | שיוך הטלפון.....                                |
| 77 | התקשרות מהיישום טלפון.....                      |
| 78 | שימוש בעוזר טלפוני.....                         |
| 78 | הפעלת הודעות מהטלפון.....                       |
| 79 | הצגת התראות.....                                |
| 79 | קבלת שיחת טלפון נכנסת.....                      |
| 79 | מענה להודעת טקסט.....                           |
| 79 | השבתת חיבור Bluetooth לטלפון.....               |
| 79 | הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'..... |
|    | מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות                   |
| 80 | GPS.....                                        |
| 80 | Wi-Fi תכונות קישוריות.....                      |
| 80 | התחברות לרשת Wi-Fi.....                         |
| 80 | Garmin Share.....                               |
| 81 | שיתוף נתונים עם Garmin Share.....               |
| 81 | קבלת נתונים עם Garmin Share.....                |
| 81 | הגדרות Garmin Share.....                        |
| 81 | יישומי טלפון ויישומי מחשב.....                  |
| 82 | Garmin Connect.....                             |
| 82 | Garmin Connect + מינוי.....                     |
| 82 | שימוש ביישום Garmin Connect.....                |
|    | עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin              |
| 83 | Connect.....                                    |
| 83 | מצב אימונים מאוחד.....                          |
|    | שימוש ב-Garmin Connect במחשב                    |
| 83 | שלך.....                                        |
|    | עדכון התוכנה באמצעות Garmin                     |
| 83 | Express.....                                    |
|    | סנכרון נתונים ידני עם Garmin                    |
| 83 | Connect.....                                    |
| 84 | התחבר לתכונות IQ.....                           |
| 84 | הורדת תכונות של Connect IQ.....                 |
|    | הורדת תכונות של Connect IQ                      |
| 84 | באמצעות המחשב.....                              |
| 84 | יישום Garmin Messenger.....                     |
| 84 | יישום Garmin Golf.....                          |

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| 63        | מידע על Training Effect.....         |
| 64        | מוכנות לאימון.....                   |
| 64        | זמן התאוששות.....                    |
| 65        | דופק התאוששות.....                   |
| <b>65</b> | <b>היסטוריה.....</b>                 |
| 65        | שימוש בהיסטוריה.....                 |
| 65        | היסטוריית ספורט משולב.....           |
| 65        | שיאים אישיים.....                    |
| 65        | הצגת שיאים אישיים.....               |
| 66        | שחזור שיא אישי.....                  |
| 66        | מחיקת שיאים אישיים.....              |
| 66        | הצגת סיכומי נתונים כוללים.....       |
| <b>66</b> | <b>יישום השעונים.....</b>            |
| 66        | הגדרת שעון מעורר.....                |
| 67        | ערוך התראה.....                      |
| 67        | התראת השכמה חכמה.....                |
| 67        | שימוש בטיימר ספירה לאחור.....        |
| 67        | מחיקת טיימר ספירה לאחור.....         |
| 68        | שימוש בשעון העצר.....                |
| 68        | הוספת אזורי זמן חלופיים.....         |
| 68        | עריכה של אזור זמן חלופי.....         |
| 69        | הוספת אירוע של ספירה לאחור.....      |
| 69        | עריכת אירוע של ספירה לאחור.....      |
| <b>69</b> | <b>הגדרות של הודעות והתראות.....</b> |
| 70        | התראות בריאות ורווחה.....            |
| 70        | הגדרת התראת דופק חריג.....           |
| 70        | Move Alert.....                      |
| 70        | התאמה אישית של התראות תנועה... ..    |
| 70        | דוח בוקר.....                        |
| 70        | התאמה אישית של דוח הבוקר.....        |
| 71        | דוח ערב.....                         |
| 71        | התאמה אישית של דוח הבוקר.....        |
| 71        | הגדרת התראות שעה.....                |
| 71        | הגדרת התראת סערה.....                |
| 71        | הפעלת התראות על חיבור הטלפון.....    |
| <b>71</b> | <b>צליל ורטט הגדרות.....</b>         |
| <b>72</b> | <b>הגדרות צג ובהירות.....</b>        |
| <b>72</b> | <b>קישוריות.....</b>                 |
| 72        | חיישנים ואביזרים.....                |
| 72        | חיישנים אלחוטיים.....                |
| 74        | שיוך החיישנים האלחוטיים.....         |

## 95 .....תכונות מעקב ובטיחות

- 95 .....הוספת אנשי קשר לשעת חירום
- 95 .....הוספת אנשי קשר
- 96 .....הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
- 96 .....בקשת סיוע

## 96 .....מוזיקה

- 97 .....התחברות לספק צד שלישי
- 97 .....הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
- 97 .....הורדת תוכן שמע אישי
- 97 .....האזנה למוזיקה
- 98 .....פקדי האזנה למוזיקה
- 98 .....חיבור אוזניות Bluetooth
- 98 .....שינוי מצב השמע

## 99 .....פרופיל משתמש

- 99 .....הגדרת פרופיל המשתמש שלך
- 99 .....הגדרות מגדר
- 99 .....מצב 'כיסא גלגלים'
- 99 .....מציג את גיל הכושר שלך
- 99 .....אודות אזורי דופק
- 100 .....יעדי כושר
- 100 .....הגדרת תחומי הדופק
- 100 .....האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק
- 100 .....חישובי אזור דופק
- 101 .....הגדרת אזורי הכוח
- 101 .....זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

## 101 .....הגדרות ניהול החשמל

- 102 .....התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

## 102 .....נגישות

- 102 .....הגדרות נגישות

## 103 .....הגדרות מערכת

- 103 .....התאמה אישית של לחצני הקיצור
- 103 .....הגדרת סיסמת השעון שלך
- 103 .....שינוי הסיסמה של השעון שלך
- 104 .....מצפן
- 104 .....הגדרות מצפן
- 104 .....כיוול ידני של המצפן
- 104 .....הגדרת ההפניה לצפון
- 104 .....מד גובה וברומטר
- 104 .....הגדרות מד גובה וברומטר
- 105 .....כיוול מד הגובה הברומטרי

## 85 .....מצבי מיקוד

- 85 .....התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל
- 85 .....יצירת מצב מיקוד מותאם אישית

## 86 .....הגדרות בריאות ואיכות חיים

- 86 .....צמיד חיישן דופק
- 86 .....ענידת השעון
- 87 .....עצות לנתוני דופק לא סדיר
- 87 .....הגדרות צמיד חיישן דופק
- 87 .....שידור נתוני דופק
- 88 .....אוקסימטר דופק
- 89 .....קבלת קריאות אוקסימטר דופק
- 89 .....הגדרת המצב של אוקסימטר דופק
- 89 .....עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
- 89 .....יעד אוטומטי
- 89 .....דקות פעילות אינטנסיבית
- 90 .....להרוויח דקות אינטנסיביות
- 90 .....מעקב שינה
- 90 .....שימוש במעקב שינה אוטומטי

## 90 .....ניווט

- 90 .....שמירת מיקומים
- 90 .....שמירת המיקום שלך
- 90 .....צפייה ועריכה של מיקומים שמורים
- 90 .....מחיקת מיקום
- 90 .....שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום
- 91 .....Garmin Connect
- 91 .....התחלת פעילות GPS במיקום משותף
- 91 .....ניווט למיקום משותף במהלך פעילות
- 91 .....ניווט אל יעד
- 92 .....ניווט מנקודת הסיום להתחלה
- 92 .....עצירת הניווט
- 92 .....מסלולים
- 92 .....יצירת קורס ב-Garmin Connect
- 93 .....שולח מסלול להתקן
- 93 .....שימוש במסלול בהתקן
- 93 .....הצגה או עריכה של פרטי מסלול
- 93 .....הגדרת כיוון המצפן
- 94 .....מד גובה וברומטר

## 94 .....מפה

- 94 .....הוספת מסך הנתונים של המפה
- 94 .....הזזת המפה ושינוי גודל המפה
- 94 .....הגדרות מפה

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון |            |
| לספירת הצעדים בחשבון                 |            |
| Garmin Connect                       | 113        |
| נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה      |            |
| מדויקת                               | 114        |
| <b>נספח</b>                          | <b>114</b> |
| דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי        | 114        |
| נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים     | 115        |
| נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע         | 115        |
| נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית          | 116        |
| דירוגי FTP                           | 116        |
| גודל גלגל והיקף                      | 116        |
| <b>שדות נתונים</b>                   | <b>117</b> |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| הגדרות זמן                             | 105 |
| סנכרון השעה                            | 105 |
| הגדרות מערכת מתקדמות                   | 105 |
| שינוי יחידות המידה                     | 105 |
| הגדרות הקלטת נתונים                    | 106 |
| שחזר ואפס הגדרות                       | 106 |
| שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin        |     |
| Connect                                | 106 |
| איפוס כל הגדרות ברירת המחדל            | 106 |
| הצגת פרטי התקן                         | 107 |
| הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה |     |
| ותאימות                                | 107 |

## 107 פרטי ההתקן

|                     |     |
|---------------------|-----|
| אודות צג AMOLED     | 107 |
| טעינת השעון         | 107 |
| טיפול בהתקן         | 108 |
| ניקוי השעון         | 108 |
| ניקוי רצועת הניילון | 108 |
| החלפת הרצועות       | 109 |
| מפרטים              | 109 |
| מידע על הסוללה      | 110 |

## 110 פתרון בעיות

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| עדכוני מוצרים                                         | 110 |
| קבלת מידע נוסף                                        | 110 |
| ההתקן שלי בשפה לא נכונה                               | 110 |
| עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה                        | 111 |
| הפעלה מחדש של השעון שלך                               | 111 |
| האם הטלפון שלי תואם לשעון?                            | 111 |
| הטלפון אינו מתחבר לשעון                               | 111 |
| האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?   | 112 |
| האוזניות שלי לא מתחברות לשעון                         | 112 |
| המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות | 112 |
| הרמקול או המיקרופון שקט אחרי חשיפה למים               | 112 |
| כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?                   | 112 |
| השגת אותות לוויין                                     | 112 |
| שיפור קליטת לוויין GPS                                | 113 |
| הדופק בשעון לא מדויק                                  | 113 |
| קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת                | 113 |
| יציאה ממצב הדגמה                                      | 113 |
| מעקב אחר פעילויות                                     | 113 |
| נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת                    | 113 |



# מבוא

## ⚠ אזהרה

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

## תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בשעון, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.

- 1 לחץ ממושכות על  כדי להפעיל את השעון.
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.  
במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שיוך הטלפון, עמוד 77).  
אם אתה משדרג משעון מתחרה, תוכל להעביר את ההגדרות, המסלולים השמורים ועוד מהשעון הישן ולשייך את שעון Venu 4 החדש לטלפון שלך.
- 3 טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 107).
- 4 לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 103).
- 5 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 11).

## סקירה



**A**

- לחץ על למשך שתי שניות כדי להפעיל את השעון.
- לחץ כדי לפתוח את תפריט הפעילויות והיישומים, כולל הגדרות השעון.
- לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריטי הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי.
- לחץ ממושכות עד שהשעון רוטט 3 פעמים כדי לבקש סיוע (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 95).



**B**

- לחץ כדי לחזור לעמוד הקודם.
- **עצה:** במהלך פעילות, מופיעים טיפים על המסך שמסבירים את התנהגות הלחצנים שאינם ברירת מחדל.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תכונת קיצורי הדרך המותאמים אישית (התאמה אישית של לחצני הקיצור, עמוד 103).
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להפעיל או לכבות את הפנס.





- החלק למעלה, למטה, שמאלה או ימינה כדי לגלול בין מבטים, תכונות ותפריטים (עצות למסך מגע, עמוד 2).
- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.

מסך מגע

## עצות למסך מגע

- גרור למעלה או למטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים באיטיות.
- הקש כדי לבחור פריט.
- הקש כדי להעיר את השעון.
- בפני השעון, החלק למעלה כדי לגלול בין המבטים המהירים שבשעון.
- בפני השעון, החלק שמאלה כדי להציג את תפריט היישומים והפעילויות, כולל הגדרות השעון.
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- הקש ולחץ לחיצה ארוכה על פריט בפני השעון כדי להעלות מידע הקשיר, כגון מבטים או תפריטים, במידה והוא זמין.
- מתפריט המבטים המהירים או היישומים, לחץ לחיצה ממושכת על פני השעון כדי לשנות את סדר האפשרויות או למחוק אותן.
- במהלך פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- במהלך פעילות, החלק ימינה כדי להציג את תפריט השעון, פני השעון ומבטים מהירים.
- במהלך פעילות, החלק שמאלה כדי להציג את נגן המוזיקה.
- כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.
- במידת הזמינות, בחר [ ] או החלק כדי להציג את אפשרויות התפריט.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

## נעילה וביטול נעילה של ההתקן

ניתן לנעול את ההתקן כדי למנוע נגיעות מסך והקשות על לחצנים לא מכוונות.

**הערה:** באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 46).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר באפשרות .

ההתקן לא מגיב לנגיעות או להקשות על לחצנים עד לביטול הנעילה שלו.

3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת ההתקן.

## סקירת סמלים

סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. אם לוכסן חוצה את הסמל, המשמעות היא שהתכונה מושבתת.

לרשימה מלאה של חיישנים תואמים, עיין כאן [חיישנים אלחוטיים](#), עמוד 72.

|                                                                                       |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | מצב חיבור הטלפון ( <a href="#">הפעלת התראות על חיבור הטלפון</a> , עמוד 71)    |
|  | מצב חיישן הדופק <a href="#">עצות לנתוני דופק לא סדיר</a> , עמוד 87            |
|  | מצב LiveTrack ( <a href="#">תכונות מעקב ובטיחות</a> , עמוד 95)                |
|  | מצב חיישן המהירות והקצב ( <a href="#">שינוי החיישנים האלחוטיים</a> , עמוד 74) |

## יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

**יישומים:** יישומים מוסיפים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כגון הצגת אימונים או הוצאת שיחות מהשעון ([יישומים](#), עמוד 3).

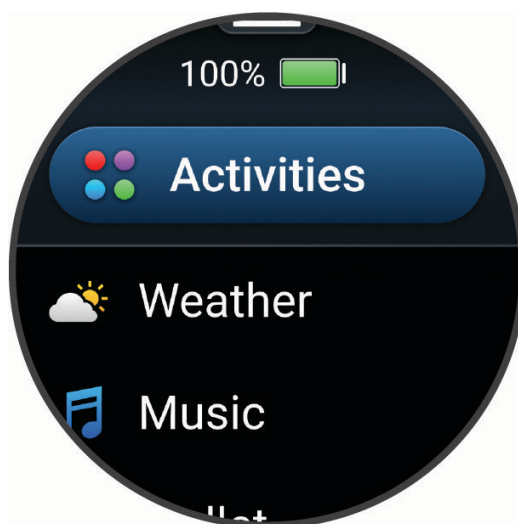
**פעילויות:** בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החיישן, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ™ יישומים:** ניתן להוסיף לשעון תכונות בהתקנה של יישומים מהחנות Connect IQ ([הורדת תכונות של Connect IQ](#), עמוד 84).

## יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים המהירים (מבטים מהירים, עמוד 36) או בפקדים (פקדים, עמוד 43). בפני השעון, החלק שמאלה כדי להציג את רשימת היישומים.



| שם                | מידע נוסף                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC               | בחר כדי להציג שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.                                                                                                        |
| שעונים מעוררים    | בחר כדי להגדיר התראה.                                                                                                                                       |
| אזורי זמן חלופיים | הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים ( <i>הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 68</i> ).                                                                       |
| מד גובה           | בחר כדי להציג מידע על מד הגובה.                                                                                                                             |
| ברומטר            | בחר כדי להציג מידע הברומטר.                                                                                                                                 |
| שדר דופק          | בחר כדי לשדר נתוני דופק למכשיר משויך ( <i>שידור נתוני דופק, עמוד 87</i> ).                                                                                  |
| מחשבון            | בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.                                                                                                                 |
| לוח שנה           | בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.                                                                                                           |
| שעונים            | בחר כדי להגדיר התראה, טיימר, שעון עצר, אזור זמן חלופי או אירוע ספירה לאחר ( <i>יישום השעונים, עמוד 66</i> ).                                                |
| מצפן              | הצגת מצפן אלקטרוני.                                                                                                                                         |
| ספירות לאחר       | הצגת אירועי ספירה לאחר קרובים.                                                                                                                              |
| Garmin Share      | בחר כדי לשלוח או לקבל נתונים עם Garmin® מכשירים אחרים ( <i>Garmin Share, עמוד 80</i> ).                                                                     |
| Health Snapshot™  | בחר כדי לתעד מספר מדדי בריאות עיקריים ( <i>Health Snapshot, עמוד 5</i> ).                                                                                   |
| היסטוריה          | בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסיכומים הרשומים שלך ( <i>שימוש בהיסטוריה, עמוד 65</i> ).                                                    |
| Messenger         | בחר כדי להציג ולשלוח הודעות Garmin Messenger™ מהיישום בטלפון ( <i>יישום Garmin Messenger, עמוד 84</i> ).                                                    |
| מופע הירח         | בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.                                                                                |
| מוזיקה            | בחר כדי לשלוט בהפעלת השמע באמצעות השעון שלך ( <i>האזנה למוזיקה, עמוד 97</i> ).                                                                              |
| התראות            | בחר כדי להציג את התראות הטלפון שלך ( <i>הצגת התראות, עמוד 79</i> ).                                                                                         |
| טלפון             | בחר כדי לפתוח את פקדי הטלפון, כמו אנשי קשר ולוח החיוג ( <i>התקשרות מהיישום טלפון, עמוד 77</i> ).                                                            |
| עוזר טלפוני       | בחר כדי לומר פקודה לעוזר הקולי של הטלפון שלך ( <i>שימוש בעוזר טלפוני, עמוד 78</i> ).                                                                        |
| אוקסימטר דופק     | בחר כדי לבצע קריאה של אוקסימטר הדופק ( <i>אוקסימטר דופק, עמוד 88</i> ).                                                                                     |
| הגדרות            | בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.                                                                                                                             |
| מניות             | בחר להציג רשימה מותאמת אישית של מניות ( <i>הוספת מניה, עמוד 42</i> ).                                                                                       |
| שעון עצר          | בחר כדי להשתמש בשעון העצר.                                                                                                                                  |
| זריחה ושקיעה      | בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.                                                                                                               |
| טיימרים           | בחר כדי להגדיר טיימר.                                                                                                                                       |
| טיפים             | בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי וכדי לסרוק קישור ישיר אל <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון. |
| שליטה קולית       | בחר כדי לומר פקודה לביצוע על ידי השעון שלך ( <i>שימוש בפקודות קוליות, עמוד 5</i> ).                                                                         |
| הערות קוליות      | בחר כדי להקליט הערה קולית ( <i>הקלטת הערה קולית, עמוד 5</i> ).                                                                                              |
| ארנק              | בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™ ( <i>Garmin Pay, עמוד 7</i> ).                                                                                            |
| פרצוף שעון        | בחר כדי להתאים אישית את פני השעון ( <i>התאמה אישית של פני השעון, עמוד 35</i> ).                                                                             |
| מזג אוויר         | בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.                                                                                                   |

| שם      | מידע נוסף                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| אימונים | בחר כדי להציג את האימונים השמורים שלך (אימונים, עמוד 48). |

## Health Snapshot

התכונה Health Snapshot מתעדת מספר מדדי בריאות מרכזיים כשאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את תכונת Health Snapshot לרשימת היישומים המועדפים (התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 29).

## הקלטת הערה קולית

אפשר להקליט הערות קוליות ולהאזין להן באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון.

- 1 בחר אפשרות:
  - בפני השעון, לחץ על .
  - לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר באפשרות הערות קוליות.
- 3 החלק שמאלה.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר מיקום כדי לשמור את מיקום ה-GPS עם ההערה הקולית.
  - בחר עוצמה לכוון עוצמת הרמקול.
- 5 בחר .
- 6 אמור את ההערה הקולית.
- 7 בחר .
- 8 בחר אפשרות:
  - בחר  כדי להשמיע את ההערה הקולית.
  - החלק שמאלה כדי לשנות את השם של ההערה הקולית או למחוק אותה.
  - לחץ על  and select \\\ כדי להציג את ספריית ההודעות הקוליות.

## שימוש בפקודות קוליות

- 1 בחר אפשרות:
  - בפני השעון, לחץ על  ובחר שליטה קולית.
  - לחץ ממושכות על  ובחר שליטה קולית.
- הערה: אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).
- 2 אמור פקודה קולית שעל השעון לבצע (פקודות קוליות של השעון, עמוד 6).

## פקודות קוליות של השעון

מערכת הפקודות הקוליות מיועדת לזהות דיבור טבעי. לפניך רשימה של פקודות קוליות נפוצות, אך השעון לא מחייב את אותם ביטויים מדויקים. ניתן לנסות להגיד וריאציות של הפקודות האלה בצורה שהיא טבעית לך. עבור אל [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips) כדי לקבל טיפים לפקודות קוליות ומידע על פתרון בעיות.

| פקודת עזרה קולית | פונקציה                            |
|------------------|------------------------------------|
| What can I say?  | הצגת רשימה של פקודות קוליות נפוצות |

### פונקציות התקן ומסך

| פקודה קולית            | פונקציה                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Find my phone          | הפעלת התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth.           |
| Disable do not disturb | השבתה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. |
| Turn on airplane mode  | הפעלת מצב הטיסה כדי לכבות את כל התקשורת האלחוטית.                     |
| Increase brightness    | הגדלת רמת הבהירות.                                                    |
| Decrease brightness    | הפחתת רמת הבהירות.                                                    |
| Set brightness to 80   | הגדרת רמת הבהירות לאחוז מסוים. המספרים הזמינים הם 0-100%.             |

### פונקציות השעון

| פקודה קולית                     | פונקציה                                |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| Set a timer for fifteen minutes | הפעלת טיימר ספירה לאחור לזמן מוגדר.    |
| Pause timer                     | השהיית טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.   |
| Resume timer                    | חידוש פעולת טיימר הספירה לאחור שהושהה. |
| Cancel timer                    | ביטול טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.    |
| Start stopwatch                 | הפעלת שעון העצר.                       |
| Stop stopwatch                  | עצירת שעון העצר.                       |
| Wake me up at 3:15 a.m.         | הגדרת התראה חד פעמית לזמן שצוין.       |

### פונקציות אפליקציה ופעילות

| פקודה קולית            | פונקציה                     |
|------------------------|-----------------------------|
| Show me the weather    | פתיחת אפליקציית מזג האוויר. |
| Open the calendar      | פתיחת אפליקציית לוח השנה.   |
| Start a run            | התחלת פעילות ריצה.          |
| Start hiking           | התחלת פעילות טיול רגלי.     |
| Open the triathlon app | התחלת פעילות טריאתלון.      |

**הערה:** האפליקציות והפעילויות שפורטו הן דוגמאות, אך ניתן לשלוט בכל אפליקציות ופעילויות ברירת המחדל באמצעות פקודות קוליות (יישומים, עמוד 3), (פעילויות, עמוד 10).

## פונקציות ניווט

| פונקציה                                   | פקודה קולית               |
|-------------------------------------------|---------------------------|
| פתיחת התפריט פעילות ניווט כדי לנווט ליעד. | Begin navigation          |
| שמירת המיקום הנוכחי שלך.                  | Save location             |
| פתיחת המצפן.                              | Switch to the compass app |

## פונקציות מדיה

| פונקציה                                                             | פקודה קולית        |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
| מכוון את עוצמת הקול לרמה שצוינה. המספרים הזמינים הם 0-10 או 0-100%. | Change volume to 8 |
| הגברת עוצמת השמע.                                                   | Increase volume    |
| החלשת עוצמת השמע.                                                   | Decrease volume    |
| השמעת המדיה הנבחרת הנוכחית.                                         | Play music         |
| השמעת רצועת המדיה הבאה.                                             | Next song          |
| השמעת רצועת המדיה הקודמת.                                           | Previous song      |
| השהיית המדיה המושמעת כעת.                                           | Pause music        |
| השתקת כל השמע.                                                      | Mute               |
| ביטול השתקת כל השמע.                                                | Unmute             |

## 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](https://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 ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

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, החלק את האצבע 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 Venu 4.

• 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 Venu 4, 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 Venu 4, הזן את הקוד החדש.

## שימוש בתכונה Messenger

### ⚠️ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

### הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, יש לחבר את שעון Venu 4 ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

1 בפני השעון, החלק מעלה כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.

**עצה:** התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.

2 בחר במבט מהיר.

3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

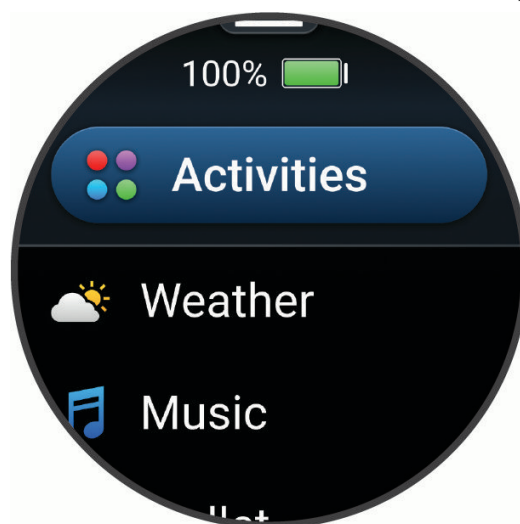
4 בחר אפשרות בשעון:

- כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
- כדי להציג שיחה, גלול למטה ובחר שיחה.
- כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

## פעילויות

החלק שמאלה בפני השעון ובחר **פעילויות**. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך, עמוד 29).

**הערה:** חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.



| קטגוריה            | פעילויות                                                                                                                                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ריצה               | מסלול באולם, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, מירוץ מכשולים, ריצת Ultra, ריצת Ultra                                                                    |
| אופניים            | אופניים, נסיעות לעבודה באופניים, אופני כושר, טיול אופניים, סייקלוקרוס, eBike, eMTB, אופני גראבל, אופני יד, אופני יד באולם, אופני הרים, אופני כביש            |
| שחייה              | מים פתוחים, שחייה בבריכה                                                                                                                                     |
| ספורט משולב        | פעילות מעורבת, שחייה וריצה, טריאתלון                                                                                                                         |
| מכון כושר          | אגרוף, אימון אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, נידות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, יוגה |
| בחוץ               | הרפתקת מירוץ, קשתות, טיפוס בולדרינג, דיסק גולף, דיג, גולף, טיול רגלי, רכיבה על סוסים, החלקה על רולרליידס, טיפוס הרים, הליכה עם משקל, הליכה                   |
| ספורט חורף         | החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, אופנוע שלג, נעלי שלג, סקי קלאסי למרחקים, סקי גלגליות למרחקים                                                                  |
| ספורט מים          | סירה, קיאק, חתירה, שיט, שנורקל, סאפ                                                                                                                          |
| משחקים קבוצתיים    | פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולימפיט                                                          |
| ענפי ספורט עם מחבט | בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס                                                                                   |
| ספורט מוטורי       | טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח                                                                                                                        |
| אחר                | אימון נשימות, השתתפות במשחקים, מדיטציה                                                                                                                       |

## התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר אפשרות:
  - בחר פעילות מוצמדת (**התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 29**).
  - בחר  או **פעילויות**, ובחר פעילות מרשימת המועדפים או קטגוריית פעילות.
- 3 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).
- 4 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

## טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 107**).
- לפעילויות מסוימות, לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סט או תנוחה חדשים או להתקדם לשלב הבא באימון. באפשרותך לבחור  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 112**).
- החלק למעלה או למטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- במהלך פעילות, החלק ימינה ובחר **שינוי ספורט** כדי לעבור לסוג פעילות אחר. כאשר הפעילות שלך כוללת שני סוגי ספורט או יותר, היא מתועדת כפעילות ספורט מגוונת.

## הפסקת פעילות

לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר אפשרות:
  - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
  - כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, ובחר אפשרות.
- הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות, עמוד 11**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- באפשרותך לבחור  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 112**).
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה < TracBack**.
- הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה < קו ישר**.
- הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור (**דופק התאוששות, עמוד 65**).
- כדי לבטל את הפעילות, בחר **מחיקה**, לחץ על .

**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 56**).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה (הפסקת פעילות, עמוד 11)**.

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.

## שינוי ענפי ספורט במהלך פעילות

ניתן להתחיל פעילות באמצעות פרופיל ספורט אחד ולעבור לספורט אחר מבלי לעצור את הטיימר. לדוגמה, באפשרותך לתעד 10 דקות של רכיבה על אופניים ו-10 דקות של שיט בקיאק, ולסיים בהליכה בתוך מבנה.

**הערה:** תכונה זו אינה זמינה עבור ענפי ספורט קבוצתיים או ענפי ספורט עם מחבט.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילויות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 5 כשאתה מוכן לספורט הבא, החלק ימינה (הטיימר פועל), ובחר **שינוי ספורט**.
- 6 בחר סוג ספורט.
- טיימר ספירה לאחור מציג את הזמן שנותר עד שהספורט הבא יתחיל.
- עצה:** לחץ על  כדי לבטל את ההתחלה של ספורט חדש.
- הערה:** אם אתה עובר מספורט בתוך מבנה לספורט בחוץ, המתן עד שהשעון יאתר לזווינים.
- 7 לאחר שתשלים את הספורט, תוכל לחזור על שלבים 5-6 או ללחוץ על  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- 8 בחר **שמור** > .
- 9 בחר אפשרות:
  - גלול כדי להציג את הזמן של כל ספורט ואת מדידות הביצועים של פעילות הספורט המעורבת כולה.
  - החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות נוספות, כגון נתוני פעילות עבור כל ספורט, או כדי למחוק את הפעילות כולה.

## ריצה

### יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, יש לשייך את החיישן לשעון (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74**).

- 1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן דופק (אופציונלי).
- 2 בפני השעון, החלק למעלה.
- 3 בחר **פעילויות** > **ריצה**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לזווינים.
- 6 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 צא לריצה.
- 8 לחץ על  כדי לתעד הקפות (אופציונלי).
- 9 החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין מסכי הנתונים.
- 10 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## 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 בפני השעון, לחץ על .
- 3 בחר פעילויות > ריצה > ריצה במסלול.
- 4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 8.
- 6 בחר מספר מסלול.
- 7 בחר מספר מסלול.
- 8 לחץ על .
- 9 רוץ מסביב למסלול.
- 10 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- מסד הנתונים של המסלולים Garmin כולל למעלה מ-10,000 מסלולים מכל רחבי העולם.
- המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
- אם השעון שלך לא מזהה את המסלול, רוץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.
- עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רוץ כל הקפה באותו מסלול.
- הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

## יוצאים לריצה וירטואלית

- תוכל לשייך את השעון שלך עם יישום של צד שלישי לשידור נתוני קצב, דופק והתנועות לדקה.
- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר פעילויות > ריצה > 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  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
  - 6 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## כיול 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 11).
- 2 רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
- 3 בסיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 4 בחר אפשרות:
  - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר שמירה.
  - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
  - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר כייל ושמור > .
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

## תיעוד פעילות של מירוצ מכשולים

כאשר אתה משתתף במירוצ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוצ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילויות < ריצה > מירוצ מכשולים.
- 3 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 4 לחץ על  כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.
- הערה: באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה מעקב אחר מכשולים כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.
- 5 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## הקלטת פעילות ריצת Ultra

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילויות < ריצה > ריצת Ultra.
- 3 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 4 התחל בריצה.
- 5 לחץ על  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את טיימר המנוחה.
- עצה: ניתן להגדיר כיצד ההגדרה מנוחה אוטומטית מקליטה פיצולי מנוחה והקפות (הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra, עמוד 14).
- 6 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להמשיך בריצה.
- 7 החלק למעלה או למטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים של (אופציונלי).
- 8 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra

- ניתן להתאים אישית את האפשרויות להתחלה ועצירה אוטומטית של טיימר המנוחה בפעילות של ריצת Ultra.
- סטטוס:** מפעיל הקלטה אוטומטית של פיצולי מנוחה.
- התחלת מנוחה:** מפעיל אוטומטית את טיימר המנוחה בעת הפסקת ריצה. ניתן להשתמש באפשרות ידני בלבד כדי להפעיל את טיימר המנוחה רק בלחיצה על .
- סיום מנוחה:** מגדיר את הקצב הנדרש לסיום פיצול מנוחה.
- זמן מינימום:** מגדיר את משך הזמן לפני שפיצול מנוחה מתחיל או מסתיים.
- מקש הקפה:** מגדיר אם הלחצן  יקליט הקפה ויפעיל את טיימר המנוחה, יפעיל את טיימר המנוחה בלבד, או יקליט הקפה בלבד.

## אופניים

### יציאה לרכיבה על אופניים

לפני שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, יש לשייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74).

- 1 שייך את החיישנים האלחוטיים, כגון חיישן דופק, חיישן מהירות או פנסי האופניים (אופציונלי).
- 2 בפני השעון, החלק למעלה.
- 3 בחר פעילויות < אופניים > אופניים.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין מסכי הנתונים.
- 9 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

לפני שתוכל להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth או ANT+® טכנולוגיית (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74).

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 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות > אופניים > אופני כושר**.
- 3 החלק ימינה.
- 4 בחר **אפשרויות התקן אימון חכם**.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
  - בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שמור (אימונים, עמוד 48).
  - בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (מסלולים, עמוד 92).
  - 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  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות. התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

## מדריך כוח

אתה יכול ליצור אסטרטגיית כוח ולהשתמש בה כדי לתכנן את המאמץ שלך במסלול. התקן Venu 4 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 15). 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 74).

## יצירת מדריך כוח ושימוש בו

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם השעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74). כמו כן, עליך לטעון מסלול בחשבון Garmin Connect שלך (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 92).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
  - 2 בחר **אימונים ותכנון > מדריך כוח > צור אסטרטגיית 'מדריך כוח'**.
  - 3 פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך כדי ליצור את מדריך הכוח.
  - 4 בחר .
  - 5 בחר את השעון שלך.
  - 6 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 7 בשעון, בחר פעילות של רכיבה על אופניים בחוץ.
  - 8 גלול כלפי מטה כדי לבחור **אימון > מדריך כוח**.
  - 9 בחר מדריך כוח.
  - 10 לחץ על , 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 הציווד לפני תחילת הרכיבה.

## הודעה

ההתקן מיועד לשחייה מעל 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 תואם גם לחיישני דופק חזה, כגון HRM-Pro™ אביזרי סדרה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

## שחייה בבריכה

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** > **שחייה** > **שחייה בבריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לפני שאתה מתחיל לשחות, בדוק את הגדרות הפעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**).
- לדוגמה, הגדרת נעילת המגע מופעלת כברירת מחדל לפעילויות שחייה.
- 5 לחץ על .
- ההתקן מתעד נתוני שחייה רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 6 התחל בשחייה.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות. ה **מנוחה אוטומטית** היא תכונת ברירת המחדל (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 17**).
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## 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 30**).

| חופשי | סגנון חופשי                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| גב    | שחיית גב                                                              |
| חזה   | שחיית חזה                                                             |
| פרפר  | פרפר                                                                  |
| מעורב | יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול                                         |
| חתייה | משמש ברישום ביומן התרגילים ( <b>אימון עם יומן התרגילים, עמוד 17</b> ) |

## טיפים לפעילויות שחייה

- לפני שאתה מתחיל לשחות, בדוק את הגדרות הפעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**).
- לדוגמה, הגדרת נעילת המגע מופעלת כברירת מחדל 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. ניתן לגלול למטה כדי לבחור את הגדרות הפעילות, ולבחור **גודל בריכה**, כדי לשנות את הגודל.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על  כדי לתעד מנוחה בזמן שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 17**).
- 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 17**).

## מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

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.

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

כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, אפשר להפעיל את התכונה של מנוחה אוטומטית באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**). במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על . נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של מנוחה.

**עצה:** אפשר להשתמש במנוחות ידניות אם עושים מנוחות קצרות, או אם רוצים תזמון מדויק מאוד של מרווחי זמן השחייה.

## 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, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

3 לאחר השלמת אינטרוול התרגילים, לחץ על .

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

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל אינטרוול תרגילים אחר .

- כדי לחזור למסכי נתוני השחייה, גלול למעלה או למטה.

## ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או שחייה וריצה. 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 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **ספורט משולב** < **טריאתלון**.
- 3 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- הערה: בפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות טריאתלון, באפשרותך להפעיל את **שינוי ספורט אוטומטי** כדי שהשעון יזהה שינויים בענף הספורט באופן אוטומטי, ויעבור למעבר או לענף הספורט הבאים (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**).
- 4 במידת הצורך, לחץ על  בתחילתו ובסיומו של כל מעבר (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה, עמוד 112**). תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, זמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם המעברים כבויים, לחץ על  כדי להחליף את הספורט.
- 5 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## תיעוד פעילות מעורבת

באפשרותך להשתמש בפעילות המעורבת כדי לתעד כמה ענפי ספורט ברצף, ללא צורך לסיים פעילות ספורט אחת ולהתחיל פעילות נוספת.

הערה: לא כל הפעילויות זמינות במהלך פעילות מעורבת.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **ספורט משולב** < **פעילות מעורבת**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- 6 בחר **הפעילות הבאה**.
- 7 בחר את הפעילות הבאה שלך.
- 8 חזור על שלבים 4-7 עד שהפעילות המעורבת תושלם.
- כאשר טיימר הפעילות פועל, ניתן להחליק ימינה כדי לחזור לפעילות הקודמת.
- 9 לחץ על  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- 10 בחר **שמור** .
- 11 בחר אפשרות:
- גלול כדי להציג את הזמן בכל מקצה של הפעילות ואת מזידות הביצועים עבור הפעילות המעורבת כולה.
- החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות נוספות, כגון נתוני פעילות עבור כל מקצה, או כדי למחוק את הפעילות.

## יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **ערוך** < **הוספה** < **ספורט משולב**.
- 3 בחר סוג פעילות של ספורט מגוון, או בחר **מותאם אישית** והזן שם.
- שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 4 בחר שתי פעילויות או יותר.
- 5 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.

## פעילויות בחדר כושר

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 פעילות, עמוד 31**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיול 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.

## הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימוני כוח בחשבון Garmin Connect שלך ולשלוח אותם לשעון.

**עצה:** לחץ על  כדי להציג אפשרויות נוספות.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **כוח**.

בפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות של אימון כוח, עליך לבחור בפרק כף היד שעליה אתה עונד את השעון.

3 אם זו הפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות אימון כוח, בחר **אימונים** > **עיון באימונים**, ופעל בהתאם להוראות שעל גבי המסך (**מעקב, אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 49**).

4 בחר אימון.

**הערה:** אם אין לך אימוני כוח שהורדת לשעון שלך, בחר **חופשי** > , ועבור לשלב 7.

5 גלול כלפי מטה כדי להציג את פרטי האימון.

6 בחר **בצע אימון**.

תוכל לבחור באפשרויות נוספות כדי להציג אפשרויות אימון נוספות.

7 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.

8 התחל בסדרה הראשונה.

כברירת מחדל, השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות. ניתן להשבית את ספירת החזרות בהגדרות של הפעילויות (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**). במידת הזמינות, השעון מציג אנימציה של התרגיל.

**עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

9 גלול כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

10 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.

11 במידת הצורך, ערוך את מספר החזרות ובחר  כדי להוסיף את המשקל שהיה בשימוש בסדרה, ובחר **סיום**.

12 טיימר המנוחה מופיע וסופר לאחור עד לסדרה הבאה.

**עצה:** ניתן להמתין עד שהטיימר יסתיים, או ללחוץ על  כדי להתחיל מיד בסדרה הבאה.

13 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

14 בסיום הפעילות, לחץ על , ובחר **הפסקת אימון**.

## 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.
- **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 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
  - בחר **טיימרים של AMRAP** > **HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
  - בחר **טיימרים של EMOM** > **HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
  - בחר **טיימרים של HIIT** > **טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
  - בחר **טיימרים של HIIT** > **מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
  - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
- השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר **שמירה**.

## הקלטת פעילות ניידות

באפשרותך לתעד פעילות ניידות באמצעות מרווחי פעילות ומנוחה, או להוריד אימוני ניידות מ-Garmin Connect.

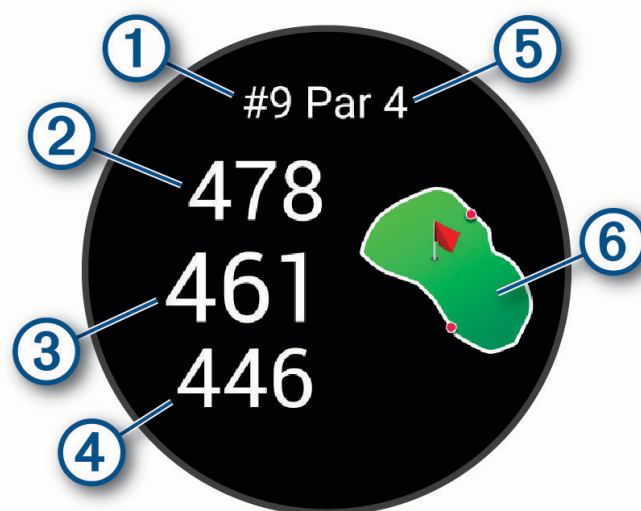
- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **ניידות**.
- 3 גלול כלפי מטה, ובחר **אימון**.
- 4 בחר אפשרות:
  - כדי לשנות את המרווחים הפעילות ואת מרווחי המנוחה, בחר **מרווחים**.
  - כדי להוריד ולהשלים אימון מ-Garmin Connect, select **ספריית אימונים** > **עין באימונים**, and follow the on-screen instructions.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- השעון מנחה אותך בתרגילי הניידות.
- 6 גלול כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

## אתרי גולף

### משחק גולף

לפני משחק הגולף הראשון שלך, יש להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים לטלפון (יישום *Garmin Golf*, עמוד 84). לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (טעינת השעון, עמוד 107).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילויות < בחוץ < גולף. ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום. אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.
- 3 המסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.
- 4 בחר ✓ כדי לרשום ניקוד.
- 5 בחר משטח טי.
- יופיע מסך פרטי הגומה.



|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 | מספר גומה נוכחית           |
| 2 | המרחק לחלק האחורי של הגרין |
| 3 | המרחק לאמצע הגרין          |
| 4 | המרחק לקדמת הגרין          |
| 5 | תקן עבור הגומה             |
| 6 | מפה של הגרין               |

**הערה:** מאחר שמיקומי הפינים משתנים, השעון מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.

### 6 בחר אפשרות:

- הקש על המפה כדי לצפות בפרטים נוספים או כדי לשנות את מיקום הסיכה (הזזת הדגל, עמוד 22).
  - לחץ על  כדי לפתוח את תפריט הגולף (תפריט גולף, עמוד 22).
- בעת מעבר לגומה הבאה, השעון יעבור אוטומטית להצגת פרטי הגומה הבאה.

## תפריט גולף

במהלך סבב, ניתן ללחוץ על  כדי להציג תכונות נוספות בתפריט הגולף.

**הצגת גרין:** מאפשר להזיז את מיקום היתד כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר ([הזזת הדגל, עמוד 22](#)).

**סכנות:** מציג את הבונקרים ומכשולי המים לגומה הנוכחית.

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

**החלף גומה:** מאפשר לך לשנות את הגומה ידנית.

**כרטיס ניקוד:** פותח את כרטיס הניקוד עבור הסבב ([רישום הניקוד, עמוד 24](#)).

**סמן סיכה:** 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.

**פרטי הסיכוב:** במהלך סבב, הצג מידע על הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים והצעדים שצברת.

**מדידת חבטה:** מציג את המרחק של החבטה הקודמת המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ ([הצגת חבטות מדודות, עמוד 24](#)). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני ([מדידת חבטה ידנית, עמוד 24](#)).

**חבטה אחר:** הצג מידע על החבטה האחרונה שלך.

**הערה:** אפשר לראות את המרחקים של כל החבטות שזוהו במהלך הסבב הנוכחי. במידת הצורך, ניתן להוסיף חבטה ([הוספת חבטה באופן ידני, עמוד 24](#)).

**זריחה ושקיעה:** מציג את שעות הזריחה, השקיעה והדמדומים ביום זה.

**הגדרות:** מאפשר להתאים אישית את הגדרות פעילות הגולף ([הגדרות גולף, עמוד 22](#)).

**סיום סבב:** מסיים את הסבב הנוכחי.

## הגדרות גולף

בזמן סבב, לחץ על  ובחר הגדרות כדי להתאים אישית את ההגדרות והתכונות של הגולף.

**ניקוד:** מאפשר להגדיר את העדפות הניקוד ולהפעיל מעקב אחר נתונים סטטיסטיים ([הגדרות ניקוד, עמוד 24](#)).

**מרחק דרייבר:** מגדיר את המרחק הממוצע שהכדור מגיע אליו ממשטח טי בחבטת הפתיחה שלך.

**מצב טורניר:** השבתה של PinPointer ושל תכונות המרחק של PlaysLike. תכונות אלו אסורות במהלך טורנירים מאושרים או בסבבים של חישוב הנדיקאפ.

**מרחק לגולף:** הגדרת יחידת המידה של מרחקים.

**עדכון מחבט:** הצגת הנחיה שמאפשרת להזין את סוג המחבט הגולף שהשתמשת בו לאחר כל חבטה.

**לוויינים:** מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש לפעילות ([הגדרות לוויין, עמוד 35](#)).

**תיעוד פעילות:** הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים ליישום Garmin Connect.

**חיישני מחבטים:** מאפשר לך להגדיר חיישני Approach® CT10 תואמים למעקב אחרי מחבטים.

## הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 במסך מידע על הגומה, לחץ על .

2 בחר **הצגת גרין**.

3 הקש וגרור את היתד למיקום הנכון.

 מציין את מיקום היתד שנבחר.

4 לחץ על  כדי לאשר את מיקום היתד.

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

## 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 .

2 בחר סמן סיכה.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

## הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

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

1 לחץ על .

2 בחר חבטות לייאפ.

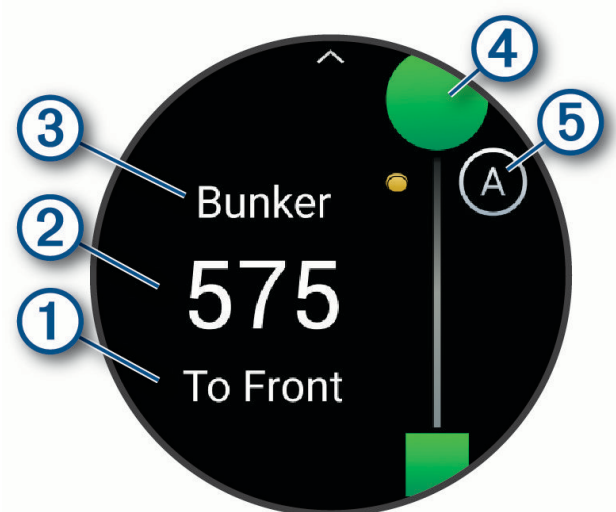
**הערה:** מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

## הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 לחץ על .

2 בהסכנות.



• הכיוון ① והמרחק ② לחלק הקדמי או האחורי של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.

• סוג המכשול ③ מוצג בחלק העליון של המסך.

• הגרין מיוצג כחצי עיגול ④ בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.

• מכשולי ⑤ מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

## הצגת חבטות מדודות

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 מזהות.

1 בשעת משחק גולף, לחץ על .

2 בחר **מדידת חבטה**.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

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

3 לחץ על  ובחר **חבטות קודמות** כדי לראות את כל מרחקי החבטות המתועדים.

**הערה:** המרחק מהחבטה האחרונה מוצג גם בחלק העליון של מסך פרטי הגומה.

## מדידת חבטה ידנית

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

1 חבוט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .

3 בחר **מדידת חבטה**.

4 לחץ על .

5 בחר **הוסף חבטה**.

6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבוט.

7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

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

## הוספת חבטה באופן ידני

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

1 לחץ על .

2 בחר **חבטה אחרי** <  < **הוסף חבטה**.

3 בחר את  כדי להתחיל חבטה חדשה ממיקומך הנוכחי.

## רישום הניקוד

1 בזמן שאתה משחק גולף, לחץ על .

2 בחר **כרטיס ניקוד**.

3 בחר גומה.

4 בחר  או  כדי להגדיר את הניקוד.

## הגדרות ניקוד

במהלך סבב, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **ניקוד**.

**שיטת ניקוד:** לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

**ניקוד תקן:** מאפשר ניקוד הנדיקאפ.

**הצג ניקוד:** הצגת הניקוד הכולל בסבב הנוכחי בחלק העליון של כרטיס הניקוד (**רישום הניקוד**, עמוד 24).

**מעקב סטטיסטי:** להפעלת מעקב סטטיסטיקה עבור מספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית במהלך משחק הגולף.

**חבטות עונשין:** מאפשר מעקב אחר חבטות עונשין בזמן משחק גולף (**תיעוד סטטיסטיקות גולף**, עמוד 25).

**הנחיה:** מפעיל את ההנחיה בתחילת הסבב שבה המערכת שואלת אם ברצונך לנהל מעקב אחרי הניקוד.

## הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה השעון משתמש לרישום ניקוד.

1 בזמן סבב, לחץ על .

2 בחר **הגדרות** < **ניקוד** < **שיטת ניקוד**.

3 בחר שיטת ניקוד.

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 24), 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                 |

## מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בשעון, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 25). באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר גולף.
- 3 ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום. אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.
- 4 המסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.
- 4 בחר < הגדרות < ניקוד < מעקב סטטיס'.

## תיעוד סטטיסטיקות גולף

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 25).

- 1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
- 2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ובחר שמירה.
- 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר שמירה.
- 4 הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.
- 4 בחר אפשרות:
  - אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר ⬆.
  - אם הכדור החמיץ את המדשאה הראשית, בחר ⬅ או ➡.
- 5 בחר שמירה.

## הצגת היסטוריית החבטות שלך

- 1 לאחר השלמת גומה, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות חבטה אחר' כדי להציג מידע על החבטה האחרונה שלך.

## הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר באפשרות פרטי הסיכום.
- 3 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג מידע נוסף.

## סיום סבב

- 1 לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **סיום סבב**.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **שמירה**.
  - כדי לערוך את כרטיס הניקוד, בחר **ערוך ניקוד**.
  - כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה**.
  - כדי להשהות את הסבב ולחדש אותו מאוחר יותר, בחר **השהה סבב**.

## התאמה אישית של רשימת מחבטי הגולף שלך

אחרי השיוך של שעון הגולף התואם לטלפון באמצעות היישום Garmin Golf, אפשר להשתמש ביישום כדי להתאים אישית את רשימת ברירת המחדל של מחבטי הגולף.

- 1 פתח את היישום Garmin Golf בטלפון שלך.
  - 2 בחר **פרופיל > התיק שלי**.
  - 3 בחר אפשרות כדי להוסיף מחבט, לערוך אותו, להסיר אותו או לסמן אותו כלא פעיל.
  - 4 סנכרן את שעון הגולף התואם של Garmin עם היישום Garmin Golf.
- הרשימה המעודכנת של מחבטי הגולף תופיע בשעון הגולף שלך.

## פעילויות בחוץ

### הקלטת פעילות בולדרינג

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות > בחוץ > טיפוס בולדרינג**.
- 3 בחר מערכת דירוג.

**הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לגלול למטה, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג** כדי לשנות את המערכת.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על  כדי לסיים את המסלול.
- 8 בחר אפשרות:
  - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
  - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
  - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 9 כשהמנוחה שלך מסתיימת, 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  כדי לעצור את הטיימר של המסלול.
- 12 בחר **שמירה**.

## יציאה לדיג

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **בחץ** < **דיג**.
- 3 לחץ על .
- 4 לחץ על , ובחר באחת האפשרויות:
  - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
  - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
  - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
  - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
  - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיקומים שמורים**.
  - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
  - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 31).
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **סיום דיג**.

## ספורט חורף

### 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 החלק ימינה.
  - 3 בחר **הצג סבבים**.
  - 4 החלק כלפי מעלה כדי להציג פרטים על הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית ואת סך כל הריצות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

## פעילויות אחרות

### הקלטת פעילות לאימון נשימות

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **פעילויות** < **אחר** < **אימון נשימות**.
  - 3 בחר אפשרות:
    - בחר באפשרות **קוהרנטיות** כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
    - בחר באפשרות **הירגע והתמקד** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
    - בחר באפשרות **הירגע והתמקד-קצר** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
    - בחר באפשרות **שלווה** כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.
  - 4 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.
  - 5 לחץ על  כדי להפעיל את הפעילות.
  - 6 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.
  - 7 לחץ על  כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב תרגילי הנשימה.
  - 8 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.
  - קצב הנשימה וקצב הלב הממוצעים שלך מופיעים.
  - 9 החלק שמאלה.
  - 10 בחר **כל הסטיסטיקות**.
- מופיעים דופק ממוצע, דופק מרבי, קצב נשימה ממוצע ושינוי מתח.

## הקלטת פעילות מדיטציה

באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **אחר** < **מדיטציה**.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות מדיטציה לא מובנית פתוחה.
  - בחר **אימון** כדי לעקוב אחר פעילות מודרכת עם שמע.
  - בחר **מותאם אישית** כדי ליצור נעילות מותאמת אישית עם שמע.
- 4 במידת הצורך, לחץ על , או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מציג טיימר ספירה לאחור או כוונה.
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר  כדי להאזין לשמע של המדיטציה מהרמקול החיצוני ולכוון את עוצמת הקול של הרמקול.
  - חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 98**).
- 7 **הערה:** ההתראות מושבתות במהלך פעילות המדיטציה. בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## השתתפות במשחקים

### שימוש ביישום Garmin GameOn™

לאחר שיוך הטלפון למחשב, אפשר לתעד בשעון פעילות במשחקים ולצפות במחשב במדדי ביצועים בזמן אמת.

- 1 במחשב, עבור אל [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn), והורד את היישום Garmin GameOn.
  - 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההתקנה.
  - 3 הפעל את היישום Garmin GameOn.
  - 4 כאשר האפליקציה Garmin GameOn מבקשת ממך לשייך את השעון שלך, לחץ על  ובחר **פעילויות** < **אחר** < **השתתפות במשחקים** בשעון שלך.
  - 5 **הערה:** כל עוד השעון מחובר ליישום Garmin GameOn, ההתראות ושאר התכונות של Bluetooth מושבתות בשעון.
  - 6 בחר באפשרות **שייך כעת**.
  - 6 בחר את השעון שלך מהרשימה, ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.
  - 7 **עצה:** אפשר ללחוץ על  < **הגדרות** כדי להתאים אישית את ההגדרות, לקרוא שוב את ההדרכה או להסיר את השעון. היישום Garmin GameOn זוכר את השעון וההגדרות שלך בפעם הבאה שתפתח את היישום. במידת הצורך, אפשר לשייך את השעון למחשב אחר (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74**).
  - 7 בחר אפשרות:
    - במחשב, הפעל משחק נתמך כדי להתחיל אוטומטית את פעילות המשחקים.
    - בשעון, התחל פעילות משחקים ידנית (**הקלטה של פעילות משחקים ידנית, עמוד 28**).
- היישום Garmin GameOn מראה את מדדי הביצועים שלך בזמן אמת. בסיום הפעילות, היישום Garmin GameOn יציג סיכום של פעילות המשחק שלך ומידע על משחקים.

## הקלטה של פעילות משחקים ידנית

אפשר להקליט פעילות משחקים בשעון ולהזין ידנית סטטיסטיקה לכל משחק.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות** < **אחר** < **השתתפות במשחקים**.
- 3 בחר באפשרות **דילוג**.
- 4 בחר סוג משחק.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 6 לחץ על  בסוף המשחק, כדי להקליט את תוצאת המשחק או את המיקום שלך.
- 7 לחץ על  כדי להתחיל משחק חדש.
- 8 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## התאמה אישית של פעילויות ויישומים

ניתן להתאים אישית את רשימת הפעילויות והיישומים, את מסכי הנתונים, שדות הנתונים והגדרות אחרות.

### התאמה אישית של רשימת היישומים

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **ערוך**.
- 3 בחר **הוספה**, ובחר אפליקציה אחת או יותר כדי להוסיף לרשימת האפליקציות.
- 4 בחר אפשרות:
  - כדי לשנות את המיקום של פעילות ברשימה, בחר את היישום, גלול למעלה או למטה כדי להזיז את היישום ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
  - כדי להסיר יישום מהרשימה, בחר את היישום ובחר .
- 5 בחר **סיום**.

### התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך

רשימת הפעילויות המועדפות מספקת גישה מהירה לפעילויות שאתה משתמש בהן ביותר.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות**.
- 3 אם כבר בחר את הפעילויות המועדפות עליך, הן מופיעות בחלק העליון של הרשימה.
- 4 בחר **ערוך**.
  - כדי לשנות את המיקום של פעילות ברשימה, בחר את הפעילות, גלול למעלה או למטה כדי להזיז את הפעילות ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
  - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר .
  - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר **הוספה** ובחר פעילות אחת או יותר.

### הצמדת פעילות מועדפת לרשימה

אפשר להצמיד עד שלוש פעילויות מועדפות לראש רשימת הפעילויות והיישומים.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **פעילויות > ערוך**.
- 3 גלול לפעילות מועדפת (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך**, עמוד 29).
- 4 בחר  ליד הפעילות המועדפת.  
בפעם הבאה שאתה פותח את רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים, הפעילות המוצמדת תופיע בראש הרשימה.

## התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
  - 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
  - 4 בחר באפשרות **מסכי נתונים**.
  - 5 גלול למסך הנתונים שברצונך להתאים אישית.
  - 6 הקש על שדה נתונים.
  - 7 החלק למעלה או למטה ובחר בקטגוריה של שדה נתונים.
  - 8 החלק למעלה או למטה ובחר בנתונים שיופיעו בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים, עמוד 117**. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
- 9 החלק שמאלה.
  - 10 בחר אפשרות:
- בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
  - בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
  - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 11 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

## יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **פעילויות > ערוך > הוספה**.
  - 3 בחר אפשרות:
- בחר  כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
  - בחר **אחר > 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.

## הגדרות של פעילות

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל פעילויות שנטענה מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות. לסוגי פעילות מסוימים יש רשימות הגדרות נפרדת.

בפני השעון, החלק שמאלה, בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול מטה ובחר את הגדרות הפעילות.

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

**מהירות בתלת-ממד:** חישוב המהירות באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.

**צבע הדגשה:** מגדיר את צבע ההדגשה לסמל הפעילות.

**הוסף פעילות:** הוספת סוג פעילות לפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים.

**התראות:** מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (התראות פעילות, עמוד 33).

**פלט שמע:** מגדיר את התקן השמע לשימוש בהתראות קוליות (הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות, עמוד 34).

**טיפוס אוטומטי:** זיהוי של שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים (הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 34).

**Auto Lap:** מגדיר את האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרות **מרחק אוטומטי** מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות **מיקום אוטומטי** מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת קודם. כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. זו תכונה שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

**Auto Pause:** להגדרת האפשרויות של התכונה Auto Pause להפסיק את תיעוד הנתונים כשאתה מפסיק לזוז או כשאתה יורד מתחת למהירות שצוינה. זו תכונה שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

**מנוחה אוטומטית:** יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 17). באפשרותך להפעיל הגדרה זו גם במהלך פעילות ריצת Ultra (הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra, עמוד 14).

**סבב אוטומטי:** מזהה באופן אוטומטי גלישות סקי וסנובורדינג בעזרת מד התאוצה המובנה (הצגת גלישות הסקי שלך, עמוד 27).

**גלילה אוטומטית:** גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.

**סט אוטומטי:** מתחיל ועוצר את סדרות האימונים במהלך פעילות של אימון כוח.

**שינוי ספורט אוטומטי:** זיהוי אוטומטי של מעבר לענף הספורט הבא בפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים כגון טריאתלון.

**הפעלה אוטומטית:** מפעיל אוטומטית את טיימר הפעילות כשאתה מתחיל לזוז (לדוגמה, מוטוקרוס).

**שדר דופק:** שידור אוטומטי של נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (שידור נתוני דופק, עמוד 87).

**שידור ל-GameOn:** שידור אוטומטי של נתונים ביומטריים אל היישום Garmin GameOn כשמתחילים פעילות משחקים (שימוש ביישום Garmin GameOn, עמוד 28).

**ספירה לאחור:** ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור לאינטרוולים של שחייה בבריכה.

**מסכי נתונים:** התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 30).

**ערוך משקל:** מציג תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

**התראות סיום:** מגדיר התראה לשתי דקות או לחמש דקות לפני סיום פעילות המדיטציה.

**Strobe של פנס:** מגדיר את מצב ההדלקה של פנס LED, המהירות והצבע במהלך הפעילות.

**מערכת דירוג:** להגדרת מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול לפעילויות של טיפוס על סלעים.

**מצב קפיצה:** מגדיר את יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

**מספר מסלול:** הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

**הקפות:** קביעת התצורה של ההגדרות לאפשרויות Auto Lap, מקש הקפה והתראת הקפה.

**התראת הקפה:** הגדרת שדות הנתונים להצגה להקפות.

**מקש הקפה:** מפעיל את הלחצן. לתייעוד של הקפה או מנוחה במהלך פעילות. באפשרותך גם לקבוע את אופן הפעולה שמוגדר כברירת מחדל ללחצן. פעילות ספורט מגוונת.

**נעילת המכשיר:** נועל את מסך המגע והלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונת כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות על כפתורים ומסך מגע. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.

**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 אחר מכשולים:** שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (תיעוד פעילות של מרווח מכשולים, עמוד 14).

**מצב ביצועים:** מפעיל את תכונת תנאי הביצועים במהלך פעילות (מצב ביצועים, עמוד 59).

**בלוק משקל:** קובע את משקל המטען שאתה נושא.

**גודל בריכה:** הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.

**כוח ממוצע:** קובע אם השעון כולל ערכי אפס בנתוני כוח לאופניים שמתרחשים כשאינך מדווש.

**זמן קצוב לחיסכון בחשמל:** הגדרת מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות **רגיל** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות **הארכת זמן** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטענה לטעינה.

**טמפרטורת שיא:** מתעד את טמפרטורת הסביבה של השעון או מחיישן טמפרטורה משויך.

**רישום V02 מרבי:** מתעד הערכת V02 מרבית במהלך פעילות שבדרך כלל אינה פעילות ביצועים, כגון **ריצה בשביל**.

**שינוי שם:** מגדיר את שם הפעילות.

**ספירת חזרות:** תיעוד של ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות **אימונים בלבד** מתעדת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

**חזרה:** מתעדת חזרות בפעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו לפעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

**איפוס לברירות המחדל:** מאפס את הגדרות הפעילות.

**נתוני מסלול:** מתעד נתונים סטטיסטיים של מסלולים לפעילויות טיפוס בתוך מבנה.

**עוצמת ריצה:** מתעד את נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה, עמוד 75**).

**סבבים:** מגדיר את התצורה של ההגדרות לאפשרות **מקש הקפה** ולאפשרות **התראת הקפה**. ניתן גם להפעיל או להשבית את **סבב אוטומטי**.

**לוחיינים:** מגדיר את מערכת הלוחיינים לשימוש לפעילות (**הגדרות לוחיינים, עמוד 35**).

**הערכה עצמית:** מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (**הערכת פעילות, עמוד 11**).

**זיהוי תנועות:** מזהה באופן אוטומטי את סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.

**נעילת מגע:** מפעיל אפשרות של החלקה כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לפתוח את מסך המגע.

**זיהוי מסלול:** מזהה באופן אוטומטי אם אתה נמצא במסלול ריצה.

**מעברים:** הפעלת מעברים לפעילויות ספורט מגוונות.

**יחידות:** קובע את יחידות המידה לפעילות.

**התראות רטט:** הצגת התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

**סרטוני אימון:** מפעיל הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. ההנפשות זמינות לאימונים שהותקנו מראש או לאימונים שהורדו מחשבון Garmin Connect שלך.

## 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 <b>אודות אזורי דופק</b> , עמוד 99 <b>חישובי אזור דופק</b> , עמוד 101. |
| 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.                                                                                            |
| עוצמת ריצה   | אירוע, טווח | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.                                                                                               |
| 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 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
  - הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
  - 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
  - 4 בחר באפשרות **התראות**.
  - 5 בחר אפשרות:
    - בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
    - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
  - 6 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
  - 7 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
  - 8 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).

## הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות

- השעון יכול להשמיע קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. במהלך הודעה קולית, השעון או הטלפון מנמיך את עוצמת השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.
- הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות** > **מצבי מיקוד** > **פעילות** > **התראות קוליות**.
  - 3 בחר אפשרות:
    - כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו ברמקול השעון, בחר באפשרות **פלט שמע** > **שעון**.
    - כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו הטלפון או אוזניות Bluetooth מחוברות אם יש, בחר באפשרות **פלט שמע** > **מכשירים מחוברים**.
    - כדי לשמוע התראה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
    - כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הקצב והמהירות, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
    - כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הדופק, בחר באפשרות **התראת דופק**.
    - כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
    - כדי לשמוע התראות בהפעלה ובעצירה של שעון העצר של הפעילויות, כולל התכונה Auto Pause, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
    - כדי לשמוע התראות אימון כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות אימון**.
    - כדי לשמוע התראות פעילות כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 33)**.

## 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 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
  - הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
  - 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
  - 4 בחר באפשרות **טיפוס אוטומטי** > **סטטוס**.
  - 5 בחר באפשרות **תמיד** או **לא בעת ניווט**.
  - 6 בחר אפשרות:
    - בחר באפשרות **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
    - בחר באפשרות **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
    - בחר באפשרות **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
    - בחר באפשרות **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לעבור באופן אוטומטי למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

## הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין של GNSS כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות לכל פעילות. כדי לקבל מידע נוסף לגבי מערכות הלוויין של GNSS, אפשר לעיין באתר [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול כלפי מטה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **לוויינים**.

**הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

**כבוי:** משבית מערכות לוויין של GNSS עבור הפעילות.

**ברירת מחדל:** מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של מצב מיקוד הפעילות עבור לווייני GNSS (**התאמה אישית של מצב מיקוד** **בברירת מחדל**, עמוד 85).

**GPS בלבד:** מפעיל את מערכת לוויין GPS.

**כל המערכות:** מפעיל מספר מערכות לוויין של GNSS. שימוש במספר מערכות לוויין של GNSS ביחד מאפשר לקבל ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וליהנות מזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות GNSS מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

**הכול + ריבוי פסי תדרים:** מפעיל מספר מערכות לוויין של GNSS בפסי תדרים מרובים. במערכות GNSS בעלות ריבוי פסי תדרים נעשה שימוש בפסי תדרים מרובים והן מאפשרות לנהל יומני מעקב עקביים יותר וליהנות ממיקום משופר, מטיפול משופר בשגיאות של ריבוי מסלולים ומפחות שגיאות אטמוספירות בעת השימוש בשעון בסביבות מאתגרות.

**בחירה אוטומטית:** מאפשר לשעון להשתמש בטכנולוגיית <sup>™</sup>SatIQ כדי לבחור באופן דינמי את מערכת ה-GNSS עם ריבוי פסי התדרים שהיא המתאימה ביותר לסביבה שלך. ההגדרה בחירה אוטומטית מציעה את דיוק המיקום הטוב ביותר ובמקביל מתעדפת את חיי הסוללה.

**UltraTrac:** מתעד לעיתים רחוקות יותר נקודות מעקב ונתוני חיישן. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac לפעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעיתים קרובות.

## מראה

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון ואת תכונות הגישה המהירה בלולאת המבט ובתפריט הפקדים.

## 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

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו (**הורדת תכונות של Connect IQ**, עמוד 84).

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **פרצוף שעון**.

3 גלול כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני השעון.

4 בחר **הוסף חדש** כדי לבחור מתוך אפשרויות זמינות של פני השעון.

5 בחר פני שעון והחלק שמאלה.

6 בחר אפשרות:

**הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל פני השעון.

- כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה**.
- כדי לשנות את צבע הרקע, בחר **צבע רקע**.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **נתונים**.
- כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **צבע נתונים**.
- כדי לבחור סגנון חלופי עבור פני השעון, בחר באפשרות **סגנונות**.
- כדי להסיר את פני השעון, בחר באפשרות **מחיקה**.

## מבטים מהירים

השעון מגיע טעון מראש עם מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (הצגת מבטים מהירים, עמוד 39). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. באפשרותך להוסיף אותם לרשימת המבטים מהירים באופן ידני (התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים, עמוד 39). חלק מהמבטים מהירים מופיעים בקבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

**עצה:** ניתן גם להוריד מבטים מהירים מהחנות Connect IQ (התחבר לתכונות IQ, עמוד 84).

| שם                                               | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אזורי זמן חלופיים                                | הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 68).                                                                                                                                                                                                               |
| 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 39).                                                                                                                                                                            |
| לוח שנה                                          | הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.                                                                                                                                                                                                                                                |
| קלוריות                                          | הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| בקורות המצלמה                                    | אפשרות לצילום תמונה ולהקלטת סרטון וידאו באופן ידני בעת שיוך למצלמת פנס קדמי או אחורי תואמת של Varia™ (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 76).                                                                                                                                              |
| מצפן                                             | הצגת מצפן אלקטרוני.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ספירות לאחר                                      | הצגת אירועי ספירה לאחר קרובים.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ביצועי רכיבה על אופניים                          | מציג מדדי ביצועים של רכיבה על אופניים, כגון VO2 מרבי והערכות FTP.                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 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. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת (Health Snapshot, עמוד 5). |
| מצב בריאותי                                      | Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.                                                                                                                                                                                                                           |
| דופק                                             | הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).                                                                                                                                                                                                                |
| היסטוריה                                         | מציג את היסטוריית הפעילויות שלך וגרף של פעילויות מתועדות (שימוש בהיסטוריה, עמוד 65).                                                                                                                                                                                                       |
| מצב HRV                                          | הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 59).                                                                                                                                                                                                       |
| דקות אינטנסיביות                                 | מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.                                                                                                                                                                         |
| inReach®                                         | מאפשר לשלוח הודעות בהתקן inReach משוין (שימוש בשלט של inReach, עמוד 76).                                                                                                                                                                                                                   |
| Jet Lag Adviser                                  | מציג את השעון הפנימי שלך במהלך נסיעות, ומספק הנחיות שעוזרות להתאקלם לאזור הזמן ביעד (שימוש ב-Jet Lag Adviser, עמוד 42).                                                                                                                                                                    |
| פעילות אחרונה                                    | להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.                                                                                                                                                                                                                                           |
| נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה דחיפה אחרונה | מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.                                                                                                                                                                                                        |

| שם              | תיאור                                                                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| רישום אורח חיים | עוקב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות שלך ומאפשר לך לגלות כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect (רישום אורח חיים, עמוד 40).            |
| פנסים           | מספק פקדים של פנסי האופניים כשיש פנסי Varia שמשויכים לשעון Venu.                                                                                                       |
| Messenger       | מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger, עמוד 84).                                                      |
| מופע הירח       | הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.                                                                                                       |
| מוזיקה          | אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.                                                                                                            |
| תנומות          | מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery Body. באפשרותך להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך.                                                |
| התראות          | מפעיל התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 78).                                 |
| מרוץ ראשי       | מציג את אירוע המירוץ שאתה מגדיר כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect שלך.                                                                                           |
| אוקסימטר דופק   | מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 89). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.       |
| דחיפות          | במצב כיסא גלגלים, עוקב אחר ספירת הדחיפות היומית שלך בכיסא גלגלים, יעד הדחיפות ונתונים מימים קודמים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 99).                                       |
| לוח שנה של מרוץ | מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה של Garmin Connect שלך.                                                                                            |
| התאוששות        | מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.                                                                                                                  |
| נשימה           | קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.                                                           |
| ביצועי ריצה     | מציג מדדים של ביצועי ריצה, כגון הערכת VO2 מרבית וסף חומצת חלב.                                                                                                         |
| מאמן השינה      | מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, הקצב הפנימי, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.                                                                 |
| ניקוד השינה     | מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 47).                             |
| צעדים           | מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.                                                                                                    |
| מניות           | הצגת רשימה מותאמת אישית של מניות (הוספת מניה, עמוד 42).                                                                                                                |
| 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.     |
| זריחה ושקיעה    | הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.                                                                                                                  |
| מוכנות לאימון   | מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום.                                                                                                |
| מצב האימונים    | הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך.                                                               |
| מזג אוויר       | הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית. אפשר להציג את הדוחות המטאורולוגיים הנוכחיים (METAR) ואת תחזיות המסוף הנוכחיות (TAF) של נמלי התעופה הקרובים ביותר (). |

## הצגת מבטים מהירים

- בפני השעון, החלק למעלה.
- השעון יגלול בלולאת המבטים מהירים.
- בחר במבט מהיר כדי להציג מידע נוסף.
- החלק שמאלה כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של המבט מהיר.

## התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים

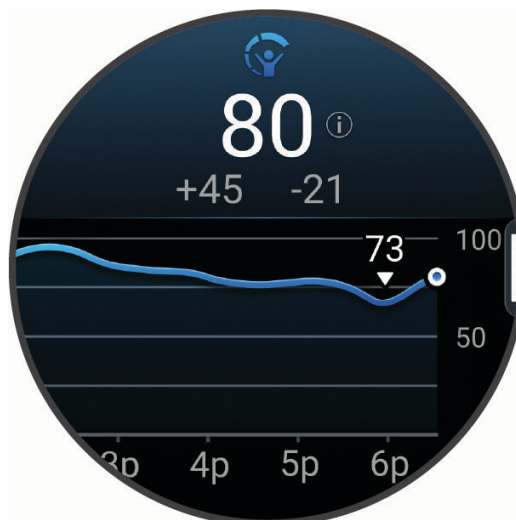
- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- השעון גולל ברשימת המבטים מהירים.
- 2 בחר ערוך.
- 3 בחר מבט מהיר.
- 4 בחר אפשרות:
- כדי להסיר מבט מהיר מהרשימה, בחר את .
- כדי לשנות את המיקום של מבט מהיר ברשימה, בחר במבט מהיר וגרור אותו למיקום הרצוי במסך.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוספה** כדי להוסיף מבט מהיר לרשימה.

## 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 40).

## מציג את המבט המהיר Body Battery

- המבט המהיר Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.
- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר Body Battery.
  - הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים מהירים שלך (התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים, עמוד 39).
  - 2 בחר את המבט המהיר כדי להציג גרף של נתוני Body Battery האחרונים.



- ניתן להקיש על  לקבלת מידע נוסף. ניתן לבחור את  לאפשרויות תפריט נוספות.
- 3 החלק למעלה כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמת המתח שלך.
  - 4 החלק מעלה כדי להציג רשימת גורמים שמשפיעים על רמת ה-Battery שלך.
- הערה:** 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 Battery.

## שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח

המבט המהיר על רמות המתח מציג את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בזמן שאתה יושב או לא פעיל, גלול כדי להציג את המבט המהיר ברמות המתח.  
**עצה:** אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.
- 2 הקש על המבט המהיר כדי להציג גרף של רמות המתח שלך בארבע השעות האחרונות.  
פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.
- 3 החלק למעלה או למטה כדי להציג את פרטי ציון הלחץ ואת ציון הלחץ היומי הממוצע בשבעת הימים האחרונים.
- 4 כדי להתחיל פעילות נשימה, החלק שמאלה ובחר. ✓

## רישום אורח חיים

השתמש במבט המהיר של רישום אורח חיים בשעון Venu 4 שלך כדי לגלות איך צורות התנהגות יומיומיות משפיעות על כמה מדדי בריאות, כגון ניקוד השינה, הדופק במנוחה ועוד. באפשרותך לרשום צורות התנהגות שמשקפות את ההרגלים והפעולות היומיות שלך, כגון צריכת קפאין בשעה מאוחרת, טבילה במים קרים או קריאה לפני השינה, ולעקוב אחריהן, ביישום Garmin Connect [\(מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים, עמוד 40\)](#). באפשרותך גם ליצור צורות התנהגות מותאמות אישית ולעקוב אחריהן.

## מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים

לפני שתוכל להשתמש בתכונת רישום אורח חיים, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Connect ולשייך את שעון Garmin שלך ליישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
  - 2 בחר **סטטיסטיקה גופנית** > **תיעוד אורח חיים**.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
  - 4 הגדר תזכורות לרישום (אופציונלי).
- באפשרותך להציג דוחות מפורטים של רישום אורח חיים ביישום Garmin Connect.
- עצה:** באפשרותך להפעיל את המבט המהיר של רישום אורח חיים בשעון שלך כדי להציג ולרשום צורות התנהגות של אורח חיים [\(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39\)](#).

## 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 [\(תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 41\)](#). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו דרך ההגדרות סטטיסטיקה גופנית ביישום Garmin Connect. ניתן להתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ [\(הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 84\)](#).

- 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.

## תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפני שאפשר יהיה לרשום ביומן את פרטי המחזור החודשי משעון Venu 4, יש להגדיר מעקב אחרי המחזור החודשי ביישום Garmin Connect ולהתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ (הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 84).

1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.

2 הקש על מסך המגע.

3 בחרי .

4 אם היום הוא יום וסת, בחרי **יום הווסת** < .

5 בחר אפשרות:

- כדי לדרג את עוצמת הוסת שלך מחלשה לחזקה בחרי **זרימה**.
- כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחרי **תסמינים**.
- כדי לתעד את מצב הרוח, בחרי **מצב רוח**.
- כדי לתעד את ההפרשות, בחרי **הפרשה**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחרי **יום הביוץ**.
- כדי לתעד את הפעילות המינית, בחרי **פעילות מינית**.
- כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחרי **דחף מיני**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום וסת, בחרי **יום הווסת**.

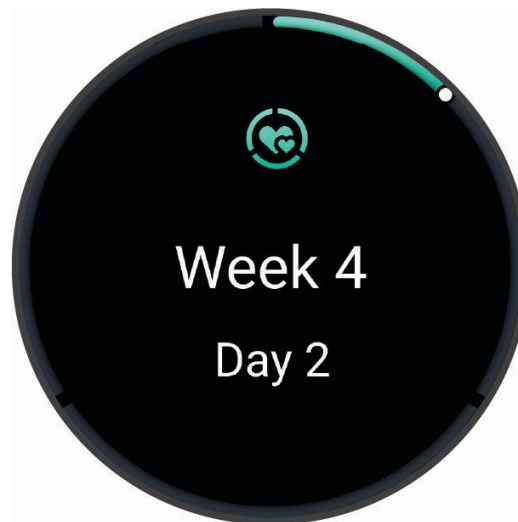
## מעקב היריון

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 (תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 41). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

## תיעוד מידע לגבי היריון

לפני שאפשר יהיה לרשום את המידע שלך ביומן, יש להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect ולהתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ (הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 84).

1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.



2 הקש על מסך המגע.

3 בחר אפשרות:

- בחרי ב **תסמינים** כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
- בחרי ב **גלוקוז בדם** כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
- בחרי ב **תנועה** כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## התאמה אישית של מבט מהיר במזג האוויר

- 1 החלק כלפי מעלה כדי להציג את המבט המהיר במזג האוויר.
  - 2 בחר במבט המהיר כדי להציג את מזג האוויר הנוכחי באזורך.
  - 3 החלק שמאלה.
  - 4 בחר אפשרות:
- כדי לעדכן את פרטי מזג האוויר במיקום ה-GPS הנוכחי, בחר **אפשרויות מזג אוויר** < **עדכן את המיקום הנוכחי**.
  - עצה:** עליך להמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין**, עמוד 112).
  - כדי לשנות את יחידות המידה לטמפרטורה, בחר **אפשרויות מזג אוויר** < **טמפרטורה**, ובחר יחידת מידה.

## שימוש ב-Jet Lag Adviser

לפני שתוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser, יש לתכנן טיול ביישום Garmin Connect (**תכנון מסלול ביישום Garmin Connect**, עמוד 42).

ניתן להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser במהלך המסלול כדי להציג את השעון הביולוגי בהשוואה לזמן המקומי, ולקבל הנחיות שעוזרות להפחית את השפעות הג'ט לג.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר **Jet Lag Adviser**.
  - 2 בחר את המבט המהיר כדי להציג פרטים על הטיול ועל מצב הג'ט לג הנוכחי.
  - 3 בחר אפשרות:
- כדי לראות הודעה אינפואמטיבית על רמת הג'ט לג הנוכחית, הקש על **i**.
  - כדי לצפות בציר הזמן של פעולות מומלצות לסיוע בהפחתת סימפטומים של ג'ט לג, החלק כלפי מעלה.

## תכנון מסלול ביישום Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **Jet Lag Adviser** < **הוסף נסיעה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הוספת מניה

לפני שתוכל להתאים אישית את רשימת המניות, עליך להוסיף את המבט המהיר של המניות לרשימת המבטים המהירים (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים**, עמוד 39).

- 1
  - 2 בפני השעון, החלק כלפי מעלה כדי להציג את המבט המהיר של המניות.
  - 3 בחר את המבט המהיר של המניות.
  - 4 בחר **ערוך** < **הוספה**.
  - 5 הזן את שם החברה או סמל המניה עבור המניה שברצונך להוסיף ובחר **✓**.
  - 6 השעון מציג תוצאות חיפוש.
  - 7 בחר את המניה שברצונך להוסיף.
  - 8 בחר את המניה להצגת פרטים נוספים.
- עצה:** כדי להציג את המניה ברשימת המבטים, לחץ על , ובחר **הגדר כמועדף**.

## פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים [\(התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46\)](#).  
מכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על .



| סמל | שם                | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | ABC               | בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.                                                                                                                                                                                                      |
|     | מצב טיסה          | בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב הטיסה כדי לכבות את כל התקשורת האלחוטית.                                                                                                                                                                               |
|     | שעון מעורר        | בחר לפתוח את יישום השעונים המעוררים <i>(הגדרת שעון מעורר, עמוד 66)</i> .                                                                                                                                                                              |
|     | אזורי זמן חלופיים | בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים <i>(הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 68)</i> .                                                                                                                                                      |
|     | מד גובה           | בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.                                                                                                                                                                                                                        |
|     | סיוע              | בחר כדי לשלוח בקשת סיוע <i>(בקשת סיוע, עמוד 96)</i> .                                                                                                                                                                                                 |
|     | ברומטר            | בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.                                                                                                                                                                                                                         |
|     | חיסכון בסוללה     | בחר כדי להפעיל או להשבית את תכונת החיסכון בסוללה <i>(פקדים, עמוד 43)</i> .                                                                                                                                                                            |
|     | בהירות            | בחר כדי לשנות את בהירות המסך <i>(הגדרות צג ובהירות, עמוד 72)</i> .                                                                                                                                                                                    |
|     | שדר דופק          | בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק <i>(שידור נתוני דופק, עמוד 87)</i> .                                                                                                                                                                                  |
|     | מחשבון            | בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.                                                                                                                                                                                                           |
|     | לוח שנה           | בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.                                                                                                                                                                                                     |
|     | בקורות המצלמה     | בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט סרטון וידאו בפנס קדמי תואם של Varia <i>(שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 76)</i> .                                                                                                                            |
|     | שעונים            | בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים <i>(יישום השעונים, עמוד 66)</i> .                                                                                                                                   |
|     | שינוי צבע         | בחר כדי להפעיל את המסך בגווניו של אדום, ירוק או כתום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.                                                                                                                                                              |
|     | מצפן              | בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.                                                                                                                                                                                                                           |
|     | תצוגה             | בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופעלת תמיד <i>(הגדרות צג ובהירות, עמוד 72)</i> .                                                                                                                                                |
|     | נא לא להפריע      | בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.                                                                                                             |
|     | חפש את הטלפון שלי | בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוויר, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת האות של ה-Bluetooth במסך של שעון Venu 4, היא מתחזקת ככל שאתה מתקרב לטלפון. בחר כדי לנווט לטלפון האבוד במהלך פעילות GPS <i>(מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS, עמוד 80)</i> . |
|     | פנס               | בחר כדי להפעיל את המסך ולהשתמש בשעון כפנס.                                                                                                                                                                                                            |
|     | מצבי מיקוד        | בחר כדי לשנות את מצב המיקוד הנוכחי <i>(מצבי מיקוד, עמוד 85)</i> .                                                                                                                                                                                     |
|     | Garmin Share      | בחר כדי לפתוח את Garmin Share <i>(Garmin Share, עמוד 80)</i> .                                                                                                                                                                                        |

| סמל                                                                                   | שם            | תיאור                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | היסטוריה      | בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.                                                                      |
|    | נעילת המכשיר  | בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.                                                               |
|    | Messenger     | בחר כדי לפתוח את היישום Messenger (יישום <i>Garmin Messenger</i> , עמוד 84).                                                             |
|    | מוזיקה        | בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בשעון או בטלפון.                                                                                            |
|    | התראות        | בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 78). |
|    | טלפון         | בחר כדי להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור שלך לטלפון המשוך.                                                            |
|    | עוזר טלפוני   | בחר כדי להתחבר לעוזר הקולי של הטלפון (שימוש בעוזר טלפוני, עמוד 78).                                                                      |
|    | כיבוי         | בחר כדי לכבות את השעון.                                                                                                                  |
|    | אוקסימטר דופק | בחר כדי לבצע קריאה ידנית של אוסימטר הדופק (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 89).                                                          |
|    | שמירת מיקום   | בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.                                                                |
|   | הגדרות        | בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.                                                                                                          |
|  | שעון עצר      | בחר כדי להפעיל את שעון העצר.                                                                                                             |
|  | Strobe        | בחר כדי להפעיל את מבזק הפנס. באפשרותך ליצור מצב הבזק מותאם אישית (עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית, עמוד 46).                             |
|  | זריחה ושקיעה  | בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.                                                                                            |
|  | סנכרון        | בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשוך.                                                                                                 |
|  | סנכרון זמן    | בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.                                                                              |
|  | טיימר         | בחר כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור.                                                                                                        |
|  | נעילת מגע     | בחר כדי להפעיל את האפשרות להחליק למטה מראש המסך כדי לפתוח את מסך המגע.                                                                   |
|  | שליטה קולית   | בחר כדי לפתוח את הפקודה הקולית ואמור פקודה (שימוש בפקודות קוליות, עמוד 5).                                                               |
|  | הערות קוליות  | בחר כדי לפתוח את יישום ההערות הקוליות ולהקליט הערה (הקלטת הערה קולית, עמוד 5).                                                           |
|  | עוצמה         | בחר כדי לפתוח את פקדי עוצמת הקול בשעון.                                                                                                  |
|  | ארנק          | בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 7).                                                 |
|  | מזג אוויר     | בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.                                                                           |

| סמל                                                                                 | שם    | תיאור                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
|  | Wi-Fi | בחר כדי להפעיל או להשבית את תקשורת Wi-Fi®. |

## התאמה אישית של תפריט הפקדים

באפשרותך להוסיף, להסיר או לשנות את סדר קיצורי הדרך בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 43).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על . תפריט הפקדים מופיע.
- 2 החלק למטה.
- 3 בחר ערוך.
- 4 בחר קיצור דרך:
  - כדי לשנות את מיקום קיצור הדרך בתפריט הפקדים, גרור אותו למיקום הרצוי על המסך ובחר .
  - כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר באפשרות .
- 5 במקרה הצורך, בחר הוספה כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.

## שימוש בפנס LED

### ⚠ אזהרה

ייתכן שבהתקן מורכב פנס שניתן להגדיר כך שיהבהב במרווחים מוגדרים. התייעץ עם הרופא אם אתה סובל מאפילפסיה או אם אתה רגיש לאורות בהירים או מהבהבים.

שימוש בפנס מקצר את חיי הסוללה. ניתן להפחית את הבהירות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- 1 בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 הקש על מסך המגע כדי לכוון את הפנס.

### עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית

שימוש במבזק הפנס מקצר את חיי הסוללה.

- 1 לחץ ממושכות על , ובחר .
  - הערה: אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).
  - 2 לחץ על  כדי להפעיל את מבזק הפנס (אופציונלי).
  - 3 הקש כדי להציג את מצבי ההבזק, ובחר מותאם אישית.
  - 4 לחץ על  כדי להציג את ההבזק המותאם אישית.
  - 5 הקש כדי לשנות את אפשרויות ההגדרה.
  - הערה: ניתן לבחור בהבהוב איטי כדי לצמצם את ההשפעה על חיי הסוללה.
  - 6 לחץ על  כדי לשמור.
- זכור: ניתן ללחוץ ממושכות בכל מסך על  כדי לכבות את הפנס.

### שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתצוגה של התראות והודעות (הגדרות צג ובהירות, עמוד 72). לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

- כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר .
- כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך, פתח את הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר הודעות והתראות > הודעות חכמות > במהלך שינה.

# אימון כושר

## מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילויות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע במבט מהיר של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

כשמצב כיסא גלגלים מופעל, השעון מתעד מדדים שונים, כגון דחיפות במקום צעדים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 99).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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. השעון שלך גם יוצר יעד יומי של טיפוס במדרגות.



כשמצב 'כיסא גלגלים' מופעל, השעון עוקב אחר דחיפות במקום צעדים ויוצר יעד דחיפה יומי (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 99). אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect.

## 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. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, לקצב הפנימי, למצב HRV ולתנומות (מבטים מהירים, עמוד 36). 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 הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 46).

## שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 82). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Venu 4 (מבטים מהירים, עמוד 36).

## ⚠ אזהרה

התקן Venu 4 הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

חיישן הדופק האופטי בהתקן Venu 4 כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציות הנשימה ניתנות כדי לשפר את מודעותך לסביבת השינה ולבריאותך באופן כללי. וריאציות נשימה מזדמנות או תכופות עלולות להופיע כתוצאה מגורמים מסוימים שקשורים לסגנון החיים או לסביבת השינה שלך. פנה לרופא או לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך חששות לגבי רמת וריאציות הנשימה.

**הערה:** יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 89). המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

**הערה:** ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39). בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

## 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. התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect או בהגדרות הבריאות והרווחה (הגדרות בריאות ואיכות חיים, עמוד 86). פעילויות אלו נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

## אימונים

השעון יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. השעון שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות היישום Garmin Connect ולהעביר אותם לשעון שלך.

אם שעון היד פועל במצב כיסא גלגלים, השעון כולל אימונים עבור פעילות דחיפה, רכיבה על אופני-יד ועוד (פרופיל משתמש, עמוד 99).

**בשעון שלך:** אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 29).

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 49).

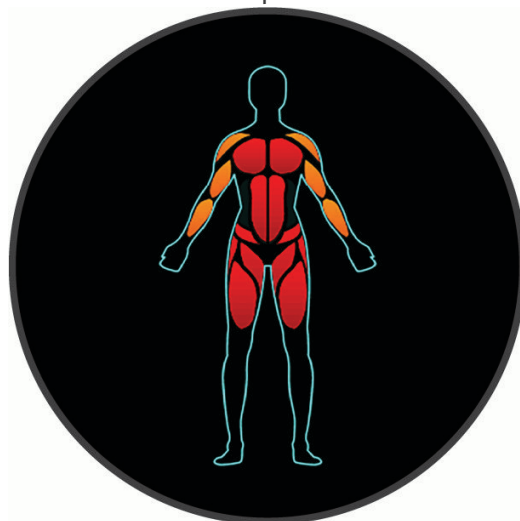
באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

## התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 **עצה:** אם כבר יש לך אימון מתוכנן או מוצע להיום, באפשרותך לגלול למטה, ולבחור **אימונים**.
- 3 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 4 גלול למטה.
- 5 בחר **אימון** < **ספריית אימונים**.
- 6 בחר אימון.
- 7 **הערה:** רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 8 החלק כלפי מעלה כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
- 9 **עצה:** אם האפשרות זמינה, הקש על מפת השרירים כדי להציג את קבוצות השרירים הרלוונטיות.



- 7 אם האפשרות זמינה, בחר **בצע אימון**.
  - 8 לחץ על כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, השעון יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

## 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](https://connect.garmin.com).
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר או **שלח להתקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

## אימונים 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.

**עצה:** כל האימונים במרווחים כוללים שלב פתוח של הרפיה ומתיחות.

## התחלת אימון במרווחים

**הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים**.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ופרקי הזמן למנוחה שלך ידנית בלחיצה על .
  - בחר **חזרות מוגבלות** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.
- 6 במידת הצורך, בחר  כדי לכלול חימום לפני האימון.
- 7 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  כדי להתחיל את המרווח הראשון.
- 9 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 10 בכל עת, לחץ על  כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את המרווח הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או למרווח הבא (אופציונלי). לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

## התאמה אישית של אימון מרווחים

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
  - 3 גלול למטה.
  - 4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים** < **חזרות מוגבלות** < **אפשרויות נוספות** < **ערוך אימון**.
  - 5 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**.
  - 6 החלק ימינה כדי לחזור לפעילות.
- השעון שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

## 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 כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

## הגדרת יעד אימון

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר **אימון**.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר **הגדר יעד**.
  - בחר **אימון מהיר**.
- הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר **מרווחים** כדי לבחור חזרות המבוססות על זמן או מרחק.
  - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
  - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
  - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
- 7 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.

## 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 תרשימי 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](https://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

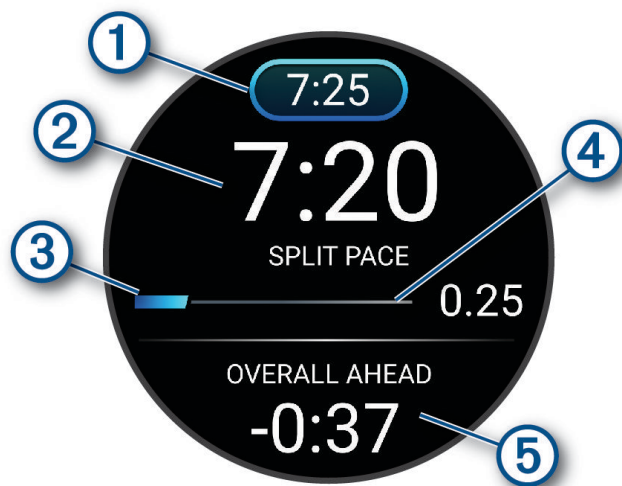
לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 92).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 גלול מטה כדי לבחור **אימון** < **תוכניות PacePro** < **צור חדש**.
- 4 בחר מסלול.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
  - בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.
- גלול כלפי מטה כדי להציג את טווח הקצב המותאם אישית שלך, ותצוגה מקדימה של הפיצולים.
- 6 לחץ על .
- 7 בחר אפשרות:
  - בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.
  - בחר **מפה** כדי להציג את המסלול על המפה.
  - בחר **מחיקה** כדי למחוק את התוכנית.

## התחלת תוכנית PacePro

לפני שתוכל להתחיל תוכנית של PacePro, עליך להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה בחוץ.
  - 3 גלול למטה.
  - 4 בחר **אימון** < **תוכניות PacePro**.
  - 5 בחר תוכנית.
- עצה:** גלול כלפי מטה כדי להציג את טווח הקצב המותאם אישית שלך, ותצוגה מקדימה של הפיצולים.
- 6 לחץ על .
- עצה:** באפשרותך לבחור מפה כדי להציג תצוגה מקדימה של המפה של לפני אישור של תוכנית PacePro.
- 7 בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.
  - 8 במידת הצורך, בחר  כדי להפעיל את הניווט במסלול.
  - 9 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.



|   |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|
| 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. |

## תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

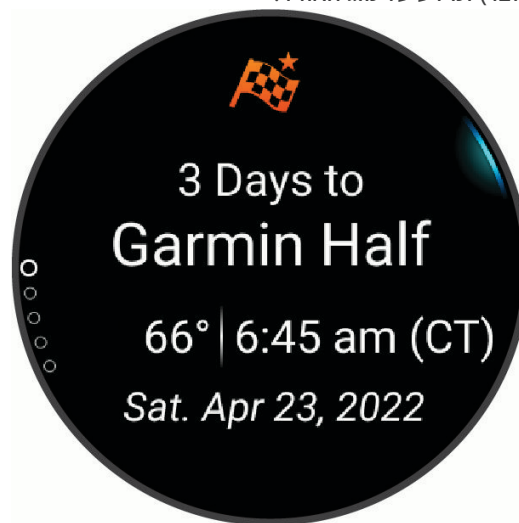
באפשרותך להתחרות בפעילות שתועדה בעבר או בזמן של פעילות במסלול שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

**הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר **אימון** < **התחרה בעצמך**.
- 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.
- 7 במידת הצורך, לחץ על . ובחר **מרוץ**.
- 8 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 9 בסיום הפעילות, לחץ על  ובחר **שמירה**.

## 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 36](#)). 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 51](#).

## 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 57).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.
  - 2 בחר אימונים ותכנון < מרוצים ואירועים > חפש אירוע.
  - 3 חפש אירוע באזור שלך.
  - 4 ניתן גם לבחור באפשרות צור אירוע כדי ליצור אירוע משלך.
  - 5 בחר הוסף ללוח שנה.
  - 6 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
  - 7 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי שלך.
  - 7 בפני השעון, לחץ על  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.

## 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 לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילויות < שחייה > שחייה בבריכה.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר אימון < ספריית אימונים > מהירות שחייה קריטית < בצע בדיקה של מהירות שחייה קריטית.
- 5 גלול כלפי מטה כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון (אופציונלי).
- 6 בחר .
- 7 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- 8 בצע את ההוראות שעל המסך.

## שימוש באפשרות Virtual Partner

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

**הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות פעילויות, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש > Virtual Partner.
- 5 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 5 **הערה:** ניתן לשנות את סדר מסכי הנתונים (אופציונלי).
- 6 התחל את הפעילות (התחלת פעילות, עמוד 11).
- 7 גלול למסך Virtual Partner, וראה מי מוביל.

## 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 ושלתת להתקן מופיעים במבט המהיר של היומן. 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.

## Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת 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 של מאמן Garmin מתווסף לרשימת המבטים המהירים בשעון Venu שלך.

## הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות. אתה יכול לצפות במידע על ההערכה העצמית שלך בחשבון Garmin Connect.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר פעילות.

**הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הגדרות > הערכה עצמית.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשלים הערכה עצמית רק לאחר אימונים, בחר **אימונים בלבד**.
- כדי להשלים הערכה עצמית לאחר כל פעילות, בחר **תמיד**.

## מידות ביצועים

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

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

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

**כוח גבול תפקודי (FTP):** השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית כדי להעריך את ה-FTP שלך (**קבלת הערכת FTP**, עמוד 60).

**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 59).

**סף לקטאט:** סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (**סף לקטאט**, עמוד 60).

**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 58).

**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 59).

**VO2 מרבי:** VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 57).

## אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Venu 4 דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



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

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 114) ועבור לאתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 99) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 100). לעיתים נדמה שהמידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (הגדרות של פעילות, עמוד 31).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 רץ בתנאי חוץ בעצימות מתונה או גבוהה, ותגיע ל-70% לפחות מהדופק המרבי שלך.
- 3 לאחר 10 דקות לפחות, בחר באפשרות **שמירה**.
- 4 החלק כלפי מעלה ומטה 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 לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 99) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 100). 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 אחרי הרכיבה, בחר בשמירה.
- 4 החלק כלפי מעלה ומטה כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

## הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 99) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 100).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 57). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

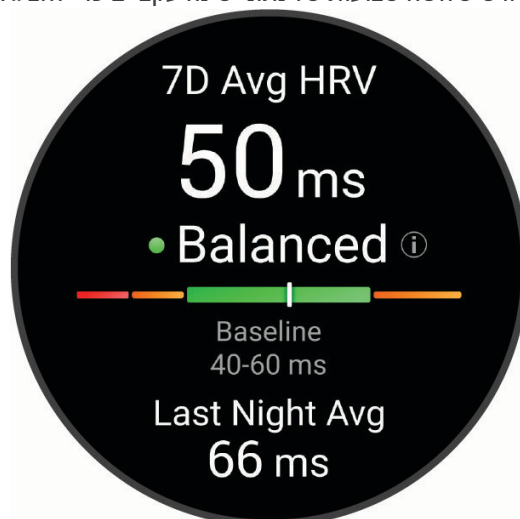
- 1 בפני השעון, החלק למעלה כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.
- 2 בחר את המבט המהיר של ביצועי הריצה.
- 3 גלול כדי להציג זמן מרוץ צפוי.



- 4 לחץ על כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.
- הערה:** לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את 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 קרדיווסקולרי 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      | ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. לא נקבע מצב 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 החריגה 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 57).

## 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 30).
- 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 מד כוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטניים, עמוד 74), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 58). השעון מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. השעון יזהה אוטומטית את ה-FTP שלך במהלך רכיבות רציפות בעצימות גבוהה עם מד כוח. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, מומלץ גם לרכב עם מד דופק.

1 בפני השעון, גלול מטה כדי להציג את הביצועים במבט מהיר.

2 בחר את המבט כדי להציג את נתוני הביצועים.

3 גלול כדי להציג את הערכת ה-FTP.

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 | כושל נמוך |

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דיוני FTP, עמוד 116).

## סף הלקטאט

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 100). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

## 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 [garmin.com/performance-data/running](https://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 (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 57).

**HRV:** HRV הוא מצב השתנות הדופק שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 59).

**עומס חמור:** עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 62).

**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 62).

**זמן התאוששות:** זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 64).

## 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  $\text{VO}_2$  מרבי לשבוע (**אודות ערכי  $\text{VO}_2$  מרבי משוערים, עמוד 57**). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת  $\text{VO}_2$  מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום  $\text{VO}_2$  מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה- $\text{VO}_2$  המרבי שלך (**הגדרות של פעילות, עמוד 31**).

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

- רכב או רץ 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 83**).
- 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  $\text{VO}_2$  מרבי.

## עומס חמור

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

## 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 ב-4 השבועות נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות.

**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- $\text{VO}_2$  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- $\text{VO}_2$  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 ב-4 השבועות גבוה מהרמה האופטימלית.

## יחס העומס

יחס העומס הוא היחס בין עומס האימון האקוטי (לטווח קצר) לבין עומס האימון הכרוני (לטווח ארוך). הוא מועיל במעקב אחר השינויים בעומס האימון.

| מצב         | מינימלי     | תיאור                                                                                                                                  |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| לא נקבע מצב | ללא         | יחס העומס יופיע לאחר שבועיים של אימונים.                                                                                               |
| נמוך        | פחות מ-8.0  | עומס האימון שלך לטווח קצר הוא נמוך יותר מעומס האימון לטווח ארוך.                                                                       |
| אופטימלי    | 4.1 עד 8.0  | יש איזון בין עומס האימון לטווח קצר לבין עומס האימון לטווח ארוך. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. |
| גבוה        | 5.1 עד 9.1  | עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר מעומס האימון לטווח ארוך.                                                                       |
| גבוה מאד    | 0.2 או יותר | עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר באופן משמעותי מעומס האימון לטווח ארוך.                                                         |

## 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 62**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

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

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

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

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

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

## 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 להציג ציוני מוכנות היסטוריים לאימון, עבור לחשבון Garmin Connect שלך.

## 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.

## 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.

**הערה:** דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצימות נמוכה, כגון יוגה.

## היסטוריה

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

**הערה:** כשזיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

## שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספקת גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים, עמוד 36**).

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **היסטוריה**.

מופיע תרשים עמודות של הפעילויות האחרונות שלך.

3 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את פרק הזמן בתרשים העמודות, בחר **אפשרויות גרף**.

- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים (שיאים אישיים, עמוד 65)**.

- כדי להציג את הסיכומים השבועיים או החודשיים, בחר **סה"כ (הצגת סיכומי נתונים כוללים, עמוד 66)**.

5 לחץ על  כדי לחזור לתרשים העמודות.

6 גלול למטה כדי להציג את היסטוריית הפעילויות.

7 בחר פעילות.

8 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.

## 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.

## 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. לפעילויות בכיסא גלגלים, השיאים האישיים כוללים פעולות דחיפה, רכיבה על אופניים באמצעות הידיים, ורצפי יעדים.

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

## הצגת שיאים אישיים

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **היסטוריה**.

3 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.

4 בחר **שיאים**.

5 בחר סוג ספורט.

6 בחר שיא.

7 בחר **הצג שיא**.

## שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **היסטוריה**.
- 3 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.
- 4 בחר **שיאים**.
- 5 בחר סוג ספורט.
- 6 בחר שיא לשחזור.
- 7 בחר **הקודם** > ✓.

**הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.

## מחיקת שיאים אישיים

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **היסטוריה**.
- 3 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.
- 4 בחר **שיאים**.
- 5 בחר סוג ספורט.
- 6 בחר אפשרות:

- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר באפשרות **נקה שיא** > ✓.
  - כדי למחוק את כל השיאים של ענף הספורט, בחר באפשרות **נקה את כל השיאים** > ✓.
- הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.

## הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **היסטוריה**.
- 3 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.
- 4 בחר **סה"כ**.
- 5 בחר פעילות.
- 6 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

## יישום השעונים

### הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **שעונים** > **שעונים מעוררים**.
  - 3 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר ולשמור התראה בפעם הראשונה, הזן את שעת ההתראה.
  - כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף שעון מעורר** והזן את שעת ההתראה.
- 4 גלול למטה לאפשרויות נוספות.
  - 5 בחר **שמירה**.

## ערוך התראה

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **שעונים > שעונים מעוררים**.
  - 3 בחר התראה.
  - 4 בחר אפשרות:
    - כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
    - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
    - כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעון המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, בחר **השכמה חכמה**.
- הערה:** ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.
- 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 לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
  - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

## התראת השכמה חכמה

התראת השכמה החכמה יוצרת חלון של 30 דקות שבו שעון Venu 4 יכול לנסות להעיר אותך בתזמון מיטבי בהתאם לשינה שלך. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר. באפשרותך לבחור להפוך כל התראה להתראה חכמה שתעיר אותך (**הגדרת שעון מעורר, עמוד 66**).

**הערה:** השעון המעורר יידלק תמיד בשעה שבחרת.

## שימוש בטיימר ספירה לאחור

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **שעונים > טיימרים**.
- 3 אם מעולם לא שמרת טיימר, הזן את הזמן.
- 4 אם שמרת טיימר בעבר, בחר באחת האפשרויות:
  - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
  - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **ערוך > הוסף טיימר** והזן את השעה.
  - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.
- 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
  - כדי לעצור את הטיימר עם הזמן שנותר, בחר .
  - כדי לאפס את הטיימר, בחר .
  - כדי לעצור את הטיימר ולאפס אותו, החלק שמאלה ובחר **בטל את הטיימר**.
  - כדי לשמור את הטיימר, החלק שמאלה ובחר **שמור טיימר**.
  - כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שהוא מסתיים, בחר **הפעלה מחדש אוטומטית**.
  - כדי להתאים אישית את התראות הטיימר, החלק שמאלה ובחר **צליל ורטט**.

## מחיקת טיימר ספירה לאחור

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **שעונים > טיימרים > ערוך**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 בחר **מחיקה**.

## שימוש בשעון העצר

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על כדי להפעיל את טיימר ההקפות <sup>①</sup>.



- 5 הזמן הכולל של שעון העצר <sup>②</sup> ממשיך להתקדם.
- 6 לחץ על כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:
  - כדי לאפס את שני הטיימרים, בחר .
  - כדי לשמור את השעה בשעון העצר כפעילות, החלק שמאלה ובחר **שמור פעילות**.
  - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, החלק שמאלה ובחר **מקש הקפה**.

## הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- עצה:** ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים גם ברשימת המבטים המהירים *(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39)*.
- 2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים** < **הוסף אזור**.
- 3 החלק שמאלה או ימינה כדי להדגיש אזור.
- 4 לחץ על כדי לבחור את האזור.
- 5 בחר אזור זמן.

## עריכה של אזור זמן חלופי

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- עצה:** ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים *(התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39)*.
- 2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים**.
- 3 בחר אזור זמן.
- 4 לחץ על .
- 5 בחר אפשרות:
  - כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג ברשימת המבטים המהירים, 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 **מחיקה**.

## הוספת אירוע של ספירה לאחור

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **שעונים** < **ספירות לאחור** < **הוספה**.
- 3 הזן שם.
- 4 בחר שנה, חודש ויום.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר **כל היום**.
  - בחר **שעה ספציפית**, והזן שעה.
- 6 בחר סמל.

## עריכת אירוע של ספירה לאחור

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **שעונים** < **ספירות לאחור**.
- 3 בחר אירוע של ספירה לאחור.
- 4 החלק שמאלה ובחר **הגדר כמועדף** כדי להציג את אירוע הספירה לאחור ברשימת המבטים המהירים (אופציונלי).
- 5 החלק שמאלה ובחר **ערוך את הספירה לאחור**.
- 6 בחר אפשרות לעריכה:
  - כדי לשנות את שם האירוע, בחר **שם**.
  - כדי לשנות את התאריך, בחר **תאריך**.
  - כדי לשנות את השעה, בחר **שעה**.
  - כדי לשנות את סוג האירוע, בחר **סוג**.
  - כדי להוסיף שם מקוצר לאירוע, בחר **קיצור**.
  - כדי להוסיף תזכורות לאירוע, בחר **תזכורות**.
  - כדי לחזור על האירוע מדי שנה, בחר **חזרה מדי שנה**.
  - כדי להסיר את האירוע, בחר **מחק את הספירה לאחור**.

## הגדרות של הודעות והתראות

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות** < **הודעות והתראות**.
- הודעות חכמות:** התאמה אישית של ההתראות החכמות שמופיעות בשעון שלך (**הפעלת הודעות מהטלפון**, עמוד 78).
- בריאות ורווחה:** התאמה אישית של התראות הבריאות והרווחה שמופיעות בשעון שלך (**התראות בריאות ורווחה**, עמוד 70).
- הגדרות דוח:** מאפשרת דוחות ומתאימה אישית את נתוני הדוח והנושא. ניתן לבחור באפשרות **דוח בוקר** כדי ליצור ולערוך הודעות יומיות בדוח הבוקר (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 70). ניתן לבחור באפשרות **דוח ערב** כדי להגדיר את לוח הזמנים לדוח הערב (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 71). ניתן לבחור **בחר ערכת נושא** כדי להתאים אישית את נושא הרקע לדוחות שלך.
- התראות מערכת:** הגדרת זמן (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 71), ברומטר (**הגדרת התראות סערה**, עמוד 71), או התראות חיבור לטלפון (**הפעלת התראות על חיבור הטלפון**, עמוד 71).
- מרכז ההודעות:** מפעיל את מרכז ההודעות לצפייה בהודעות חדשות (**הצגת התראות**, עמוד 79).

## התראות בריאות ורווחה

בפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה**.

**סיכום יומי:** מופיע סיכום יומי של Body Battery שעות מספר 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 39).

**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 דופק חריג:** קבלת התראה כאשר הדופק עולה על ערך יעד מוגדר או נופל ממנו (**הגדרת התראות דופק חריג**, עמוד 70).

**Jet Lag Adviser:** קבלת עצות לגבי תסמיני ג'ט לג לטיול, כגון המלצות שינה ופעילות גופנית (**שימוש ב-Jet Lag Adviser**, עמוד 42).

**התראת תזוזה:** מזכירה להמשיך בתנועה (**התאמה אישית של התראות תנועה**, עמוד 70).

**התראות יעד:** קבלת התראה כשהגעת ליעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

## הגדרת התראות דופק חריג

### ⚠️ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה > התראות 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.

## Move Alert

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. השעון גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**צליל רוטט הגדרות**, עמוד 71). באפשרותך להתאים אישית את התראת התנועה כך שתבטל באמצעות הליכה או סוגי תנועה אחרים.

## התאמה אישית של התראות תנועה

1 לחץ על .

2 בחר **הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה > התראת תזוזה > מופעל**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **סוג התראה** כדי להגדיר את ההתראה על בסיס צעדים או סוגי תנועה אחרים.
- בחר **תנועות** כדי לאפשר תנועות בישיבה או תנועה חופשית כדי למחוק את ההתראה.
- בחר **משך התנועה** כדי להגדיר מחיקה של ההתראה אחרי 30, 45 או 60 שניות.

## דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. גלול 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:** אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות > הודעות והתראות > הגדרות דוח > דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל או להשבית את דוח הבוקר, בחר **הצג דוח**.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הבוקר.
- כדי לכתוב ולהוסיף הודעות מותאמות אישית לדוח הבוקר, בחר **הודעות יומיות מותאמות אישית > ערוך הודעות**.

## דוח ערב

השעון מציג דוח ערב לפני שעת השינה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, הכולל את הפרטים Body Battery שלך, האימון ומזג האוויר של מחר, המלצה למאמן שינה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 71).

## התאמה אישית של דוח הבוקר

**הערה:** אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **הגדרות דוח** < **דוח ערב**.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או להשבית את דוח הערב.
  - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הערב.
  - בחר **תזמון דוח** כדי לקבוע את משך הזמן בין הדוח לתחילת השינה שלך.

## הגדרת התראות שעה

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **שעה**.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** < **סטטוס** < **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
  - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** < **סטטוס** < **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
  - כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **התראה שעתית** < **מופעל**.

## הגדרת התראת סערה

### ⚠ אזהרה

התראה זו היא תכונת מידע ואינה מיועדת להיות המקור העיקרי למעקב אחר שינויים במזג האוויר. באחריותך לעיין בדיווחי מזג האוויר ובתנאי מזג האוויר, להישאר מודע לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת, במיוחד בתקופות של מזג אוויר קשה. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **ברומטר** < **התראת סופה**.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
  - בחר **כיוול מצפן** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

## הפעלת התראות על חיבור הטלפון

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **טלפון**.

## צליל ורטט הגדרות

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **צליל ורטט**.

**עוצמה:** השתקת כל הצלילים או כוונון עוצמת הקול של הרמקול.

**צלילי התראה:** מנגן צליל להתראות.

**צלצול:** השמעת צליל בעת לחיצה על כפתור.

**רטט:** הגדרת רטט בשעון להתראות ולחיצות על כפתור.

## הגדרות צג ובהירות

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות > תצוגה ובהירות**.

**בהירות:** הגדרת רמת הבהירות של המסך.

**תצוגה שמופעלת תמיד:** הגדרת הנתונים בפני השעון שיישארו גלויים והנמכת הבהירות והרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED, עמוד 107**).

**גודל טקסט:** התאמת גודל הטקסט במסך.

**שינוי צבע:** משנים את צבעי המסך לגוונים של אדום, ירוק או כתום, וכך ניתן להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ולשמור על ראיית הלילה. באפשרותך לבחור **מצב > מסנן אור כחול** כדי להפחית את כמות האור הכחול שנפלטת מהשעון. בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את תזמון המסננים, כגון **לפני תחילת השינה**.

**התראת השכמה:** מדליק את המסך כשמתקבלת בו הודעה או התראה.

**מחוות השכמה:** הפעלת המסך כשאתה מרים ומוריד את היד ומביט בפרק כף היד.

**זמן קצוב:** הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי המסך.

**נעילת מגע:** נועל את המסך כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך. הפעלת אפשרות זו מחייבת אותך להחליק כלפי מטה מראש המסך כדי לפתוח את נעילת מסך המגע.

## קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (**שיוך הטלפון, עמוד 77**). תכונות נוספות זמינות כשאתה מחבר את השעון שלך לרשת Wi-Fi (**התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 80**).

## חיישנים ואביזרים

לשעון Venu 4 יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

## חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או בטכנולוגיית Bluetooth (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 74**). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 30**). 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](https://buy.garmin.com) של חיישן זה.

| סוג חיישן          | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| חיישני מחבטים      | ניתן להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחרי חבטות הגולף שלך, כולל המיקום, המרחק וסוג המחבט.                                                                                                                                                        |
| eBike              | אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח במהלך הרכיבות.                                                                                                                                                                                 |
| תצוגה מורחבת       | באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי לצפות במסכי נתונים בשעון Venu 4 במחשב אופניים® Edge תואם בזמן רכיבה או טריאתלון.                                                                                                                                                          |
| דופק               | ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (דינמיקת ריצה, עמוד 74) (עוצמת ריצה, עמוד 75).                                 |
| התקן נעל           | באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשא אתה GPS-חלש.                                                                                                                                                                 |
| אוזניות            | תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון Venu 4 שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 98).                                                                                                                                                                   |
| inReach            | הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון Venu 4 (שימוש בשלט של inReach, עמוד 76).                                                                                                                                                     |
| פנסים              | באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 76).                                                                                     |
| כוח                | באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 101), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 34). |
| רדאר               | באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוט התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 76).                                 |
| RD Pod             | תוכל להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 74).                                                                                                                                                                   |
| הילוכים            | באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Venu 4 מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.                                                                                                                               |
| Shimano Di2        | באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Venu 4 מציג ערכי כווןון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כווןון.                                                                                                                  |
| 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 15).                                                                                                            |
| מהירות/תנועות לדקה | באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 116).                                                                                                                |
| tempe              | באפשרותך גם לחבר חיישני מהירות או קצב לכיסא הגלגלים, ולצפות בנתונים בזמן הפעילות. כשהחיישן מחובר, השעון יוצר פעילות ושומר אותה בחשבון Garmin Connect בכל פעם שאתה דוחף את הכיסא.                                                                                                |
|                    | באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.                                                                                                                                |

## שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

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

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

2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

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

3 בפני השעון, החלק למעלה.

4 בחר באפשרות הגדרות < קישוריות < חיישני שעון < הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות חפש בכולם.

- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 30).

## קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM 600, HRM-Pro ו-HRM-Fit מחשבים את קצב הריצה והמרחק בהתאם לפרופיל המשתמש, והתנועה הנמדדת באמצעות החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך להציג את קצב הריצה והמרחק בשעון Venu תואם כשאתה מחובר באמצעות ANT+ או באמצעות טכנולוגיית Bluetooth מאובטחת. ניתן גם להציג את אותם נתונים ביישומי אימון תואמים של צד שלישי.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

**כיול אוטומטי:** הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Venu התואם שלך.

**הערה:** כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה (**עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה**, עמוד 74).

**כיול ידני:** תוכל לבחור **כייל ושמו** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 13).

## עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Venu תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 110).
  - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit, HRM 600, או 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 **כיול אוטומטי**.
  - אם חבירת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
  - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כייל מרחק בהליכון**, עמוד 13).
  - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כייל מרחק בהליכון**, עמוד 13).

## דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Venu כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. כדי להציג את כל מדדי טופס הריצה, יש לשייך את Venu השעון שלך אל HRM 600, HRM-Fit, או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת פלג הגוף העליון. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| מטרי                        | סוג חיישן          | תיאור                                                                                                                                              |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>סיבובים לדקה</b>         | שעון או אביזר תואם | הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).                                                                            |
| <b>אורך צעד</b>             | שעון או אביזר תואם | אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.                                                                         |
| <b>תנועה אנכית</b>          | 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.                         |
| <b>יחס אנכי</b>             | 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.                               |
| <b>זמן המגע בקרקע</b>       | שעון או אביזר תואם | זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.<br><b>הערה:</b> מדדי המגע עם הקרקע אינו זמין בעת הליכה. |
| <b>איזון זמן המגע בקרקע</b> | 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.           |

## 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 HRM-Fit, HRM 600, או אביזר מסדרה HRM-Pro.
  - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
  - אם אתה משתמש באביזר HRM 600, שייך אותו לשעון שלך באמצעות החיבור המאובטח של Bluetooth, ולא החיבור הפתוח. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
  - אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
  - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** חלק מהמדדים אינם מופיעים בזמן הליכה (**דינמיקת ריצה, עמוד 74**).

## 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 [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

ניתן למדוד את כוח הריצה באמצעות אביזר דינמיקת ריצה תואם או חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים, עמוד 117**). באפשרותך להגדיר את התראות כוח כדי לקבל הודעה כשתגיע לאזור כוח שציין (**התראות פעילות, עמוד 33**).

אזורי כוח הריצה משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא מתאימים ליכולות האישיות שלך. באפשרותך להתאים את האזורים באופן ידני בשעון או באמצעות Garmin Connect.

## הגדרות כוח ריצה

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות ריצה, לחץ על **החזר את הגדרות הפעילות**, ובחר **עוצמת ריצה**.

**סטטוס:** מפעיל או משבית תיעוד של נתוני כוח ריצה של Garmin. באפשרותך להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

**מקור:** מאפשר לך לבחור באיזה התקן להשתמש לתיעוד נתוני כוח הריצה. 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.

**התחשבות ברוח:** 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.

## חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזרי הדופק מסדרה HRM 600 HRM-Pro, ואביזרי הדופק 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 30**).

**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.

## 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 החיישנים האלחוטיים, עמוד 74**).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46**).
- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39**).

2 מהפקד או מהמבט המהיר **בקורות המצלמה**, בחר באחת האפשרויות:

- בחר  כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר  כדי לתעד את הרכיבה.
- בחר  כדי לצלם תמונה.
- בחר  כדי לשמור סרטון.

### השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות השעון Venu 4 שלך. עבור אל [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

### שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט הרחוק של inReach, יש להוסיף את המבט המהיר של inReach לרשימת המבטים המהירים (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 39**).

1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach

2 בשעון Venu 4, החלק למטה בפני השעון כדי להציג את המבט המהיר של inReach.

3 לחץ על  כי לחפש את התקשורת הלוויינית של inReach.

4 לחץ על  כדי לשייך את התקשורת הלוויינית של inReach.

5 לחץ על , ובחר אפשרות:

- 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**.

## תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות לשעון Venu 4 כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect (שיוך הטלפון, עמוד 77).

- תכונות יישום מהיישום Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 82)
- תכונות יישום מהיישום Connect IQ ועוד (יישומי טלפון ויישומי מחשב, עמוד 81)
- חלונות (מבטים מהירים, עמוד 36)
- תכונות תפריט פקדים (פקדים, עמוד 43)
- תכונות מעקב ובטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 95).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 78)

## שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא דרך הגדרות Bluetooth בטלפון.

1 בחר אפשרות:

- במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את  כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
  - אם קודם דילגת על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר הגדרות > קישוריות > שייך את הטלפון.
  - אם ברצונך לשייך טלפון חדש, לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, 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.

## התקשרות מהיישום טלפון

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון תואם בעזרת טכנולוגיית Bluetooth.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר טלפון.

3 בחר אפשרות:

- כדי לחייג למספר טלפון באמצעות לוח החיוג, בחר את  ובחר באפשרות .
  - כדי להתקשר למספר באנשי הקשר שלך, בחר באפשרות , בחר בשם איש הקשר, ובחר את מספר הטלפון (הוספת אנשי קשר, עמוד 95).
  - כדי להציג שיחות אחרונות שנעשו או התקבלו בשעון, החלק למעלה.
- הערה: השעון אינו מסתכרן עם רשימת השיחות האחרונות בטלפון שלך.

4 המתן בזמן שהשיחה מתחברת.

5 החלק כלפי מעלה כדי להציג את אפשרויות השיחה.

6 בחר אפשרות:

- כדי להשתיק את המיקרופון של השעון, בחר את .
  - כדי לכוונן את עוצמת הקול של הרמקול בשעון, בחר .
  - כדי להעביר את השיחה מהשעון לטלפון המחובר, בחר .
- 7 בחר  כדי לסיים את השיחה.

## שימוש בעוזר טלפוני

כדי להשתמש בעוזר הטלפוני, השעון שלך צריך להיות מחובר לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth (שיוך הטלפון, עמוד 77). עבור אל [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) לקבלת מידע נוסף על טלפונים תואמים.

ניתן לתקשר עם העוזר הקולי בטלפון שלך באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון שלך. עבור אל [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) /tips לקבלת עצות לגבי הגדרת העוזר הטלפוני.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, החלק למעלה.
- לחץ לחיצה ארוכה על .

**הערה:** ניתן להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).

2 בחר עוזר טלפוני.

כשאתה מחובר לעוזר הקולי בטלפון, מופיע .

3 אמור פקודה, כמו *Call Mom* או *Send a text message*.

**הערה:** התקשורת עם העוזר הטלפוני היא קולית בלבד.

## הפעלת הודעות מהטלפון

ניתן להתאים אישית את האופן שבו הודעות מהטלפון המשוך שלך יישמעו ויופיעו בשעון שלך במהלך שימוש רגיל.

**הערה:** באפשרותך להגדיר הודעות במהלך שינה או פעילויות בהגדרות של מצבי מיקוד (מצבי מיקוד, עמוד 85).

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** < **קישוריות** < **טלפון** < **התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל הודעות מהטלפון, בחר **סטטוס** < **מופעל**.
- כדי להפעיל הודעות עבור שיחות טלפון, בחר **שיחות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור הודעות טקסט, בחר **הודעות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור יישומים בטלפון, בחר **אפליקציות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- select an app, and select an **אפליקציות** < **יישומים מחוברים**, option

**הערה:** You can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification: list on your watch **יישומים מחוברים** from an app, the app appears in the

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **הגדרות** < **התראות** < **התראות יישום**.

- כדי להסתיר את פרטי ההודעה עד לביצוע פעולה, בחר **פרטיות** ובחר אפשרות.
- כדי לשנות את משך הזמן להצגת הודעות בשעון, בחר **זמן קצוב**.
- כדי להוסיף חתימה לתשובותיך להודעת הטקסט של השעון, בחר **חתימה**.

**הערה:** תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

## הצגת התראות

באפשרותך להציג את התראות הטלפון בשעון מכמה מיקומים בתפריט.

### 1 בחר אפשרות:

- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- בפני השעון, החלק למעלה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
- **עצה:** במבט מהיר, ניתן להחליק שמאלה כדי לסגור התראה.
- בפני השעון, לחץ על  ובחר **התראות** כדי להציג את יישום ההתראות.
- לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **התראות** כדי להציג את בקרת ההתראות.

### 2 בחר התראה.

### 3 בחר אפשרות:

- החלק שמאלה כדי לבחור **שיחה חוזרת** או **מחיקה**.
  - החלק כלפי מטה כדי לסגור את ההתראה.
- 4 גלול לתחילת ההתראות ובחר **מחיקת הכול** כדי לבטל את כל ההתראות.

## קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Venu 4 מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר .
  - כדי לדחות את השיחה, בחר .
  - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

## מענה להודעת טקסט

**הערה:** תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

**הערה:** תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. ייתכן שיחולו הגבלות והחיוכים הרגילים על הודעות טקסט, בהתאם לתוכנית הטלפון ולספק השירות. פנה לספק השירותים הסלולריים לקבלת מידע נוסף על חיוכים או על הגבלות שחלים על הודעות טקסט.

### 1 מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.

### 2 בחר התראה על הודעת טקסט.

### 3 לחץ על .

### 4 בחר **השב**.

### 5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

## השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

**הערה:** באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 46).

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

### 2 בחר .

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

## הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

### 1 בפני השעון, החלק למעלה.

### 2 בחר באפשרות **הגדרות** > **קישוריות** > **טלפון** > **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

## מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

השעון Venu 4 מאחסן באופן אוטומטי מיקום GPS כשטלפון משויך מתנתק במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

למידע נוסף, עיין באתר [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 התחל פעילות GPS.
- 2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר ✓.
- 3 נווט למיקום במפה.
- 4 החלק מעלה כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).
- 5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

## Wi-Fi תכונות קישוריות

**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 מסלולים:** מאפשר לך להוריד ולהתקין עדכוני מסלול גולף.

**עדכוני תוכנה:** תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

**אימונים ותוכניות אימונים:** באפשרותך לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים בחשבון ה-Garmin Connect שלך. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

## 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 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר באפשרות הגדרות < קישוריות < Wi-Fi < הרשאות שלי < חפש רשתות.
  - 3 מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
  - 4 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.

## Garmin Share

### הודעה

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

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

## שיתוף נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. השעון Venu 4 יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 81). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **Garmin Share > שתף**.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר **שתף**.
  - בחר **הוסף עוד > שתף** כדי לבחור יותר מפריט אחד לשיתוף.
- 5 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 6 בחר מכשיר.
- 7 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 8 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 9 בחר באפשרות **שתף שוב** כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 10 בחר **סיום**.

## קבלת נתונים עם Garmin Share

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **Garmin Share**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר **סיום**.

## הגדרות Garmin Share

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות > קישוריות > Garmin Share**.  
**סטטוס:** ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.  
**סנכ מכשירים:** ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

## יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

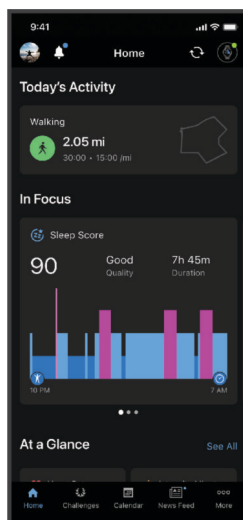
## Garmin Connect

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

## Garmin Connect + מינוי

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

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

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

**עקוב אחר Garmin Trails:** קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דירוגים, דוחות טיול ועוד.

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

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

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

## שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך ([שיוך הטלפון](#), עמוד 77), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

## 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, עמוד 77).

סנכרון את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 82).  
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך.

### מצב אימונים מאוחד

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

ביישום Garmin Connect, בחר > הגדרות.

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

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

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

### סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Venu 4 באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Venu 4.

סנכרן את שעון Venu 4 ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

**עצה:** ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 83).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Venu 4.

### 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 97). 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 [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

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

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

### עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

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

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.

### סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

**הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **סנכרון**.

## התחבר לתכונות IQ

אתה יכול להוסיף לשעון יישומי Connect IQ מבטים, ספקי מוזיקה, פנים של שעונים ועוד באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**פרצופי שעון:** התאם אישית את המראה של השעון.

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

**שדות נתונים:** הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, 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

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Venu 4 לטלפון (שייך הטלפון, עמוד 77).

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

2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.

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

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## יישום Garmin Messenger

### אזהרה

התכונות inReach של יישום Garmin Messenger, כולל SOS, מעקב, וכן מזג אוויר של inReach™, אינן זמינות ללא תקשורת לוויינית מסוג inReach ומיניו פעיל ללוויין. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

### זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של יישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

### הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין Iridium®. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה נמצא באזור ללא כיסוי רשת, עליך להיות בעל מנוי לווין פעיל כדי שהמתקן הלווייני inReach יוכל להשתמש ברשת לוויינית Iridium.

באפשרותך להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשרת הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון, אינן גוררות חיובי נתונים או חיובים נוספים במינוי הלוויין. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין Iridium ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## יישום Garmin Golf

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Venu 4 כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## מצבי מיקוד

מצבי מיקוד מתאימים את הגדרות השעון וההתנהגות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות. כשאתה משנה את ההגדרות כשמצב מיקוד מופעל, ההגדרות מתעדכנות לאותו מצב מיקוד בלבד.

### התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר הגדרות < מצבי מיקוד.
  - 3 בחר מצב מיקוד.
  - 4 בחר אפשרות:
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי המיקוד.
- בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את מצב המיקוד.
  - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
  - בחר **פרצוף שעון** כדי לשנות את פני השעון.
  - בחר באפשרות **לויינים** כדי להגדיר את מערכות הלוויין GNSS לשימוש בכל הפעילויות.
- עצה:** באפשרותך להתאים אישית את ההגדרה של **לויינים** לפעילויות בודדות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 31).
- בחר באפשרות **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות במהלך פעילויות (**הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות**, עמוד 34).
  - בסעיף **הודעות והתראות**, בחר אפשרות להגדרת התראות בטלפון, התראות בריאות ואיכות חיים או התראות מערכת (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 69).
  - בסעיף **צליל ורטט**, בחר אפשרות להגדרת צלילי התראה והגדרות רטט (**צליל ורטט הגדרות**, עמוד 71).
  - בסעיף **תצוגה ובהירות**, בחר אפשרות כדי להגדיר את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 72).
  - כדי להוסיף התאמות אישיות נוספות, בחר **הוספה**.
  - כדי להסיר את מצב המיקוד, בחר **מחיקת המיקוד**.
  - כדי לשחזר את הגדרות ברירת המחדל, בחר **ברירות מחדל**.

### יצירת מצב מיקוד מותאם אישית

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר הגדרות < מצבי מיקוד < הוספה.
  - 3 בחר אפשרות:
- בחר **רגיל** כדי ליצור מצב מיקוד מותאם אישית שניתן יהיה להשתמש בו בכל שלב.
  - בחר **פעילות** כדי להגדיר מצב מיקוד שמיועד לפעילות מסוימת.
- 4 הזן את השם של מצב ומיקוד ובחר ✓.
  - 5 בחר סמל וצבע.
  - 6 בחר את מצב המיקוד המותאם אישית החדש.
  - 7 בחר אפשרות:
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות למצבי מיקוד מסוג רגיל וגם למצבי מיקוד מסוג פעילות.
- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או להשבית מצב מיקוד מותאם אישית.
  - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
  - בחר **הפעלה אוטומטית** כדי לבחור איזו פעילות תגרום להפעלה של מצב מיקוד מותאם אישית שמיועד לפעילות מסוימת.
  - בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד מותאם אישית.
  - בחר **סמל** כדי לערוך את הסמל והצבע של מצב מיקוד מותאם אישית.
  - בחר **הוספה** < **הודעות והתראות** כדי להגדיר את ההודעות ואת ההתראות בטלפון ובשעון (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 69).
  - בחר **הוספה** < **צליל ורטט** כדי לקבוע את הגדרות הטונים, עוצמת הקול והרטט (**צליל ורטט הגדרות**, עמוד 71).
  - בחר **הוספה** < **תצוגה ובהירות** כדי לקבוע את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 72).
- 8 בחר **סיום**.

## הגדרות בריאות ואיכות חיים

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות > בריאות ורווחה**.

**צמיד חיישן דופק:** התאמה אישית של הגדרות צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 87).

**אוקסימטר דופק:** הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 89).

**Move IQ:** הפעלת 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.

**התחלת פעילות אוטומטית:** הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

## צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים**, עמוד 39). השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

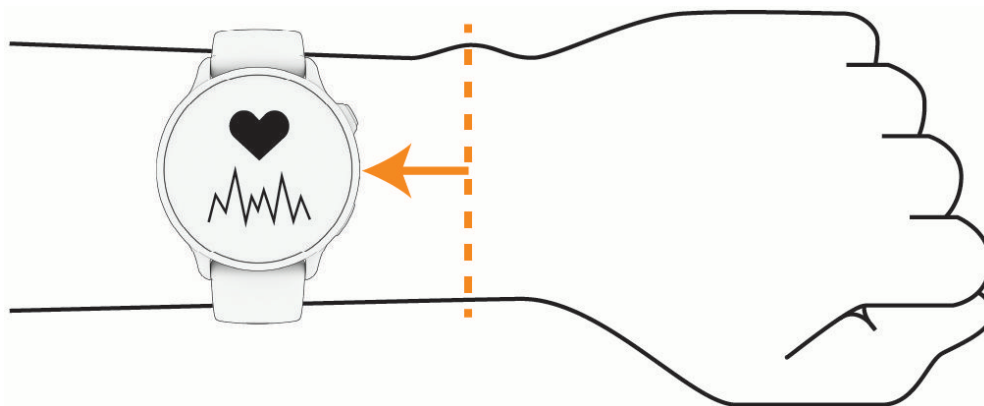
## ענידת השעון

### ⚠️ 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 להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה. למידע נוסף, היכנס לאתר [garmin.com/fitandcare](https://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 87 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 89.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## 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 שזיזוף, 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.
  - 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.

## הגדרות צמיד חיישן דופק

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק**.

**סטטוס:** מפעיל את צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשתמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

**הערה:** השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

**החלפת מקור:** בוחר את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף היכנס לאתר [www.garmin.com/dynamicsourceswitching](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching).

**שדר דופק:** שידור נתוני הדופק להתקן מותאם (**שידור נתוני דופק**, עמוד 87).

## 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 באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 31). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

- לחץ על , ובחר **הגדרות** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **שדר דופק**.
- לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את תפריט הבקורות, ובחר .

**הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 46).

2 לחץ על .

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.

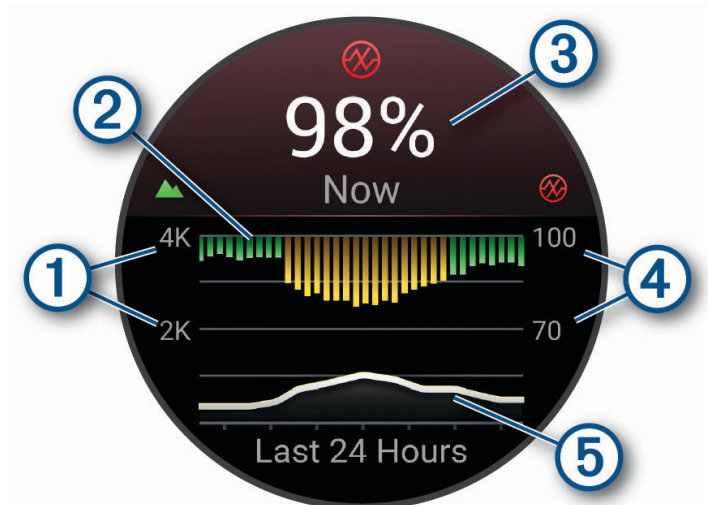
4 לחץ על  כדי לעצור את השידור של נתוני הדופק.

## אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכול לעזור לך להבין כיצד הגוף שלך מסתגל לגובה רב, עבור ענפי ספורט אלפיני ומשלחות.. כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (**קבלת קריאות אוקסימטר דופק**, עמוד 89). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 89). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך 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](https://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 בישיבה או בזמן חוסר פעילות, החלק למעלה מפני השעון.
- 2 גלול למבט המהיר של אוקסימטר דופק.
- 3 בחר את המבט המהיר של אוקסימטר דופק.
- 4 השעון מתחיל לבצע קריאת אוקסימטר דופק.
- 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.

- 5 גלול מטה כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

## הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** > **בריאות ורווחה** > **אוקסימטר דופק**.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
  - הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.
  - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
  - הערה:** תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
  - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

## 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 שזיז, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
  - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
  - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

## יעד אוטומטי

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

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

## דקות פעילות אינטנסיבית

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

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 Venu 4 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.

## 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. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, לקצב הפנימי, למצב HRV ולתנומות (מבטים מהירים, עמוד 36). 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 הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 46).

## שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 82). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Venu 4 (מבטים מהירים, עמוד 36).

## ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בשעון כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

## שמירת מיקומים

### שמירת המיקום שלך

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
  - 2 בחר שמירת מיקום.
- הערה:** ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

### צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

**עצה:** באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 43).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילות.
- 3 גלול למטה ובחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
- 4 בחר מיקום שמור.
- 5 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

### מחיקת מיקום

- 1 לחץ על .
- 2 בחר פעילות עם שימוש ב-GPS, למשל ריצה.
- 3 גלול למטה ובחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
- 4 בחר מיקום שמור.
- 5 בחר מחיקה.

## שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect

### הודעה

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

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

- 1 במפות Apple, בחר מיקום.
- 2 בחר באפשרות  > .
- 3 במידת הצורך, בחר ביישום Garmin Connect את ההתקן Garmin. הודעה שמופיעה ביישום Garmin Connect מציינת שהמיקום זמין כעת בהתקן (התחלת פעילות GPS במיקום משותף, עמוד 91).

### התחלת פעילות GPS במיקום משותף

באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לשתף מיקום ממפות Apple, ולנווט לאותו מיקום (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 91).

- 1 כשאתה מקבל הודעה על מיקום בשעון, בחר . השעון מציג מידע על המיקום.
- 2 **עצה:** המיקום שמור בשעון. כדי לצפות במיקום מאוחר יותר, הקש על , ובחר באפשר **פעילות ניווט** > **מיקומים שמורים**.
- 2 בחר באפשרות **עבור אל**, ובחר פעילות.
- 3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

### ניווט למיקום משותף במהלך פעילות

התכונה זמינה בפעילויות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. אם ה-GPS כבוי לפעילות, באפשרותך לצפות במיקום מאוחר יותר.

- עצה:** המיקום שמור בשעון. כדי לצפות במיקום מאוחר יותר, הקש על , ובחר באפשר **פעילות ניווט** > **מיקומים שמורים**. באפשרותך לקבל מיקומים משותפים בשעון, ולנווט לאותם מיקומים (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 91).
- 1 התחל פעילות GPS (התחלת פעילות, עמוד 11). השעון מציג התראה שמציינת את שמו של מיקום משותף.
  - 2 בחר באפשרות  כדי לנווט למיקום המשותף.
  - 3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

### ניווט אל יעד

באפשרותך להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד הקודם או למיקום שמור.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט**.
- 4 בחר אפשרות.
  - בחר **פעילויות קודמות**, בחר פעילות, ובחר **קדימה**.
  - בחר **מיקומים שמורים**, בחר מיקום, ובחר **עבור אל**.
- 5 **עצה:** באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 43). לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

## ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך. בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לנווט חזרה למיקום ההתחלתי. התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר פעילות עם שימוש ב-GPS, למשל **ריצה**.
- 3 במהלך הפעילות, החלק ימינה.
- 4 בחר **פעילות ניווט > חזור להתחלה**.
- 5 בחר TracBack או **קו ישר**.  
מופיע מסך הניווט.
- 6 התחל לנוע קדימה.  
החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.  
**עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את השעון לכיוון שאליו אתה מנווט.

## עצירת הניווט

- כדי להפסיק את הניווט ולהמשיך בפעילות, החלק ימינה מכל מסך נתונים, בחר את האפשרות הראשונה, לחץ על , ובחר **עצור ניווט** או **הפסק מסלול**.  
הטיימר של הפעילות ממשיך להקליט.
- כדי לעצור את הניווט ולשמור את הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

## מסלולים

### ⚠ אזהרה

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

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.

## 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 93).

## שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 92).

- 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.

## שימוש במסלול בהתקן

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר פעילות ניווט < מסלולים.
- 4 בחר מסלול.
- 5 לחץ על .
- 6 בחר צא למסלול או עשה את המסלול מהסוף להתחלה.
- 7 לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

## הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר פעילות GPS.
  - 3 גלול למטה, ובחר פעילות ניווט < מסלולים.
  - 4 בחר מסלול.
  - 5 לחץ על .
  - 6 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר צא למסלול.
  - כדי ליצור רצועת קצב מותאמת אישית, בחר PacePro (אימון של PacePro™, עמוד 51).
  - 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 למחוק את המסלול, בחר מחיקה.

## הגדרת כיוון המצפן

- 1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, גלול כדי להציג ולפתוח את המבט המהיר של המצפן.
  - לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר את בקרת המצפן.
  - לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את בקרת ה-ABC, והחלק כדי להציג את המצפן.
- 2 החלק שמאלה כדי להציג אפשרויות.
  - 3 בחר נעל כיוון.
  - 4 כוון את החלק העליון של השעון לכיווןך ולחץ על .
- כשאתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

## 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 בהתאם לגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה ([הגדרות מד גובה וברומטר, עמוד 104](#)). ניתן לבחור  בתצוגות המהירות של מד-הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד-הגובה או הברומטר.

## 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 94](#))
- הגדרות מפה ([הגדרות מפה, עמוד 94](#))

## הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר באפשרות **מסכי נתונים** < **הוסף חדש** < **מפה**.

## הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המפה.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך נתוני המפה עבור הפעילות ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 30](#)).
- 2 החלק ימינה.
  - 3 בחר **פקדי מפה**.
  - 4 בחר אפשרות:
- כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה שמאלה וימינה או שינוי גודל, לחץ על .
  - כדי לצאת, החלק למעלה או למטה.

## הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה במסכי הנתונים של המפה.

לחץ על , בחר **הגדרות** < **מפה וניווט**.

**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:** מציג או מסתיר של מיקומי משתמש במפה.

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

# תכונות מעקב ובטיחות

## ⚠️ זהירות

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

זיהוי תקריות אינו זמין כשהשעון במצב 'כיסא גלגלים'.

## הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, יש לחבר את שעון Venu 4 ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

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

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

❖ **זיהוי תקריות:** כשהשעון Venu 4 מזהה תקרית במהלך פעילויות חוץ מסוימות, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור אל LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) לאנשי הקשר שלך 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.

## הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות. מספר טלפון של אחד מאנשי הקשר שלך לשעת חירום או מספר טלפון של שירותי חירום, כגון 911, יכול לשמש כמספר טלפון לשעת חירום.

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.

## 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 95).

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 Venu 4 במכשיר (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 82).

## 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 95](#)). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** > **בטיחות ומעקב** > **זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות GPS.

**הערה:** זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Venu 4 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 משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

## בקשת סיוע

### ⚠️ זהירות

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

### הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect ([הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 95](#)). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

**עצה:** לפני השלמת הספירה לאחור, תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את ההודעה.

## מוזיקה

**הערה:** ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון Venu 4 שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי

- תוכן שמע אישי

- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בשעון Venu 4, 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. ניתן גם להאזין לתוכן שמע דרך הרמקול בשעון שלך.

## התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ לטלפון שלך ([הורדת תכונות של Connect IQ](#), עמוד 84).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **חנות Connect IQ™**.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.
  - 4 בתפריט הפקדים של השעון, בחר באפשרות **מוזיקה**.
  - 5 בחר את ספק מוזיקה.
- הערה:** אם ברצונך לבחור ספק אחר, לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות** < **מוזיקה** < **ספקי מוזיקה**, ופעל בהתאם להוראות שעל גבי המסך.

## הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשתת Wi-Fi ([התחברות לרשת Wi-Fi](#), עמוד 80).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות** < **מוזיקה** < **ספקי מוזיקה**.
  - 3 בחר ספק מחובר או בחר **הוסף אפליקציות מוזיקה** כדי להוסיף ספק מוזיקה מחנות Connect IQ.
  - 4 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
  - 5 במידת הצורך, לחץ על  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.

## הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בשעון Venu 4 מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

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

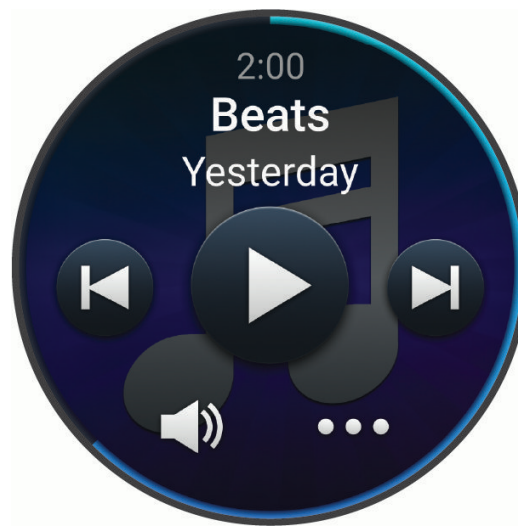
## האזנה למוזיקה

בפעם הראשונה שאתה מאזין למוזיקה, הבחירה שלך נשמרת כברירת מחדל. אם זו לא הפעם הראשונה שאתה מאזין למוזיקה, לחץ על  בפני השעון ובחר **הגדרות** < **מוזיקה** < **ספקי מוזיקה** כדי לשנות את הבחירה.

- 1 פתח את פקדי המוזיקה.
  - 2 בחר אפשרות:
- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי**, ובחר אפשרות ([הורדת תוכן שמע אישי](#), עמוד 97).
  - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.
  - כדי להאזין למוזיקה מספר צד שלישי, בחר **הוסף אפליקציות מוזיקה**, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה ([הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי](#), עמוד 97).
- 3 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth שלך ([חיבור אוזניות Bluetooth](#), עמוד 98).
  - 4 בחר .

## פקדי האזנה למוזיקה

**הערה:** במהלך פעילות, ניתן להחליק שמאלה כדי להציג את פקדי ההאזנה למוזיקה. פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



|     |                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ... | בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.                                                                                                              |
| 🔊   | בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.                                                                                                                            |
| ▶   | בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.                                                                                                             |
| ▶   | בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה.<br>לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.                                                      |
| ◀   | בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי.<br>לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה.<br>לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי. |
| ↺   | בחר כדי לשנות את מצב החזרה.                                                                                                                             |
| ↻   | בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.                                                                                                                 |

## חיבור אוזניות Bluetooth

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 בפני השעון, החלק למעלה.
- 4 בחר **הגדרות** > **מוזיקה** > **פלט שמע** > **הוסף חדש**.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

## שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות** > **מוזיקה** > **שמע**.
- 3 בחר אפשרות.

# פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

## הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המין, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, תחום הכוח ומהירות השחייה הקריטית שלך (CSS) (תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית, עמוד 55). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש.
- 3 בחר אפשרות.

## הגדרות מגדר

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

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

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

## מצב 'כיסא גלגלים'

מצב 'כיסא גלגלים' מעדכן את המבטים, היישומים והפעילויות הזמינות. לדוגמה, במצב 'כיסא גלגלים' יש פעילויות דחיפה ורכיבה על אופניים בפנים ובחוץ, כגון דחיפה – מהירות ריצה ודחיפה – מהירות הליכה, במקום פעילויות ריצה והליכה. כשמצב 'כיסא גלגלים' מופעל, שעון Venu 4 עוקב אחר התנועות שלך כדחיפות ולא כצעדים. הסמלים גם מתעדכנים כדי לייצג משתמש בכיסא גלגלים. השעון לא מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי במצב 'כיסא גלגלים'. זיהוי התקדמות גם מושבת.

בפעם הראשונה שתפעיל את מצב 'כיסא גלגלים' בשעון, תוכל לבחור את תדירות האימון כדי להגדיר את רמת הפעילות באלגוריתם הנכון. כאשר מצב 'כיסא גלגלים' מופעל, אפשר לשייך חישן תנועות לדקה כדי לקבל נתוני מרחק ומהירות בפעילויות כמו רכיבה על אופני יד. לפעילויות במקום סגור, תתבקש לשייך חישן מהירות לנתוני מהירות, אבל אין צורך בחישן מהירות כדי לתעד את הפעילות. לקבלת מידע על התאימות של חישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) של חישן זה. אתה יכול להפעיל או לכבות את מצב 'כיסא גלגלים' בהגדרות פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 99). למידע נוסף על פיזיולוגיה של כיסא גלגלים, עבור אל [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology](https://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology).

## 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 Index™, השעון 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 99).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > גיל כושר.

## אודות אזורי דופק

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

## יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק, עמוד 101](#)) 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.

## 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 בפני השעון, החלק למעלה.

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 101](#)).

4 בחר **דופק בסף לקטאט** והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 101](#)).

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 **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.
  - בחר **% מדופק מרבי**. % **מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
  - בחר **% ע"ד** 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 לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי ולהגדיר את אזורי הדופק כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 99](#)).
- רוצ לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- חצג 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 הפונקציונלי (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 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** > **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 **% מ-FTP** או **% משיא 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 101).

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 משויך למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **זיהוי אוטומטי**.

3 בחר אפשרות.

## הגדרות ניהול החשמל

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** > **ניהול החשמל**.

**חיסכון בסוללה:** התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון.

**אחוז סוללה:** הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כאחוז.

**הערכות סוללה:** הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כמספר משוער של ימים או שעות.

**התראת סוללה חלשה:** מיידעת כשהסוללה חלשה.

## 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 (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 46).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות** > **ניהול החשמל** > **חיסכון בסוללה**.
  - 3 בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
  - 4 בחר **ערוך**, 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 המשויך.
    - בחר **Wi-Fi** כדי להתנתק מרשת Wi-Fi.
    - בחר **התחלת פעילות אוטומטית** כדי להשבית את ההגדרה (הגדרות בריאות ואיכות חיים, עמוד 86).
    - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
    - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
    - בחר **תצוגה שמופעלת תמיד** כדי לכבות את המסך כאשר אינו בשימוש.
    - בחר **בהירות** כדי להפחית את בהירות המסך.
  - 5 השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 5 בחר באפשרות **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשהסוללה חלשה.

## נגישות

לשעון Venu יש תכונות נגישות, כגון מסנני צבע מותאמים אישית, נתוני צג שעון קוליים והגדרות שמע וצג אחרות.

### הגדרות נגישות

- בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** > **נגישות**.
- פני שעון בהפעלה קולית:** מאפשר לשעון לקרוא נתונים בפני השעון. באפשרותך לבחור את האפשרויות שעה ותאריך בלבד או כל פני השעון.
- מסנני צבע:** מגדיר את מצב הצבע לכל המסכים, ומגדיל את נראות הצבעים לעיוורון צבעים. ניתן להסיר צבעים ספציפיים כגון אדום, ירוק או כחול, או לבחור אפור כדי להסיר את כל הצבעים.
- מצב כיסא גלגלים:** הפעל או השבת את מצב 'כיסא גלגלים' (**מצב 'כיסא גלגלים'**, עמוד 99).
- התראה שעתית:** מפעיל התראה בתחילת כל שעה. ניתן להגדיר את ההתראה כצליל או כרטט בשעון, שעה קולית ביום, או כל שילוב אחר.

## הגדרות מערכת

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות > מערכת**.

**קיצורי מקשים:** הקצאת קיצורי דרך ללחצנים (**התאמה אישית של לחצני הקיצור**, עמוד 103).

**סיסמה:** מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 103).

**נא לא להפריע:** הפעלה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.

**מצפן:** כיוול של המצפן הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מצפן**, עמוד 104).

**מד גובה וברומטר:** כיוול מד הגובה הברומטרי הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מד גובה וברומטר**, עמוד 94).

**שעה:** כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 105).

**שפה:** הגדרת השפה המוצגת בשעון.

**קול:** הגדרת דיאלקט הקול, סוג הקול והדיאלקט שלך לבקרה קולית.

**מתקדם:** פתיחה של הגדרות המערכת המתקדמות להגדרת יחידות המדידה, מצב תיעוד נתונים ומצב USB (**הגדרות מערכת מתקדמות**, עמוד 105).

**שחזור ואיפוס:** מגדיר גיבויים של נתוני שעון ומאפס נתוני משתמש והגדרות (**שחזור ואפס הגדרות**, עמוד 106).

**עדכון תוכנה:** התקנה של עדכוני תוכנה שהורדו, הפעלת עדכונים אוטומטיים ומתן אפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (**עדכוני מוצרים**, עמוד 110).

**אודות:** הצגת פרטי ההתקן, התוכנה, הרישיון והתקינה (**הצגת פרטי התקן**, עמוד 107).

## התאמה אישית של לחצני הקיצור

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 בחר **הגדרות > מערכת > קיצורי מקשים**.
- 3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

## הגדרת סיסמת השעון שלך

### הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (**Garmin Pay**, עמוד 7).

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות > מערכת > סיסמה > הגדר סיסמה**.
  - 3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

## שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות > מערכת > סיסמה > שינוי סיסמה**.
  - 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
  - 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

## מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול 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 104](#)). ניתן לצפות במצפן מתפריט הבקורות ([פקדים, עמוד 43](#)), מרשימת המבטים המהירים ([מבטים מהירים, עמוד 36](#)), או ממסך נתונים במהלך פעילות ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 30](#)).

## הגדרות מצפן

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות > מערכת > מצפן**.

**כיול:** כיול ידני של המצפן ([כיול ידני של המצפן, עמוד 104](#)).

**תצוגה:** מאפשר להגדיר את הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

**ייחוס לצפון:** הגדרת ההפניה לצפון של המצפן ([הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 104](#)).

**סטייה מגנטית:** מגדיר את שונות המגנומטר להפניה לצפון.

**מצב:** מגדיר את המצפן לשימוש בשילוב של GPS ונתוני חישה אלקטרוני בעת תנועה (אוטומטי), נתוני GPS בלבד או המגנומטר.

## כיול ידני של המצפן

### הודעה

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

השעון משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות > מערכת > מצפן > כיול**.

3 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 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות > מערכת > מצפן > ייחוס לצפון**.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
- כדי להגדיר את הצפון המגנטי בתור הכיוון בלי הנטייה, בחר **מגנטי**.
- להגדרת צפון רשת ( $000^\circ$ ) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
- להגדרת ידנית של ערך הסטייה המגנטית, בחר **משתמש > סטייה מגנטית**, הזן את הסטייה המגנטית ובחר **סיום**.

## 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 בהתאם לגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה ([הגדרות מד גובה וברומטר, עמוד 104](#)). ניתן לבחור  בתצוגות המהירות של מד-הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד-הגובה או הברומטר.

## הגדרות מד גובה וברומטר

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר באפשרות **הגדרות > מערכת > מד גובה וברומטר**.

**כיול:** כיול ידני של חישן מד הגובה והברומטר.

**כיול אוטומטי:** כיול עצמי של החישן בכל פעם שאתה משתמש במערכות לזוויות.

**מצב חישן:** הגדרת מצב החישן. האפשרות אוטומטי 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.

**לחץ:** הגדרת יחידות המידה עבור לחץ.

**תרשים ברומטר:** הגדרת משך הזמן שיוצג בגרף במבט המהיר של הברומטר.

## כיול מד הגובה הברומטרי

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

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** < **מערכת**.

3 בחר **מד גובה וברומטר**.

4 בחר **כיול**.

5 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **הזן באופן ידני**.
- כדי לכייל אוטומטית ממיקום ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

## הגדרות זמן

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **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 זמן:** הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

**שעה:** מגדיר את השעה אם האפשרות הגדר זמן מוגדרת לאפשרות ידני.

**סנכרון זמן:** סנכרון השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, תוך התחשבות במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה, עמוד 105**).

## סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או פותח את יישום Garmin Connect בטלפון המשוך, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה ביום הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **שעה** < **סנכרון זמן**.

3 המתן בזמן שהשעון מתחבר לטלפון המשוך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 112**).  
**עצה:** ניתן להחליק כלפי מעלה כדי להחליף את המקור.

## הגדרות מערכת מתקדמות

בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **מערכת** < **מתקדם**.

**תבנית:** הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע (**שינוי יחידות המידה, עמוד 105**).

**הקלטת נתונים:** הגדרת האופן שבו השעון מתעד נתוני פעילות (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 106**).

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

## שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

1 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **מתקדם** < **תבנית** < **יחידות**.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

## הגדרות הקלטת נתונים

מפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות** < **מערכת** < **מתקדם** < **הקלטת נתונים**.

**תדירות:** הגדרת התדירות שבה השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות לתיעוד בתדירות **חכם** (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות פעילות ממושכות יותר. אפשרות התיעוד **כל שנייה** מספקת תיעודים מפורטים יותר של הפעילויות, אך אינה מיועדת לתיעוד של פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר. היא מתעדת נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, קצב או דופק. הקלטת הנתונים מצומצמת יותר ומאפשרת לך לאחסן פעילויות רבות יותר בזיכרון ההתקן.

**תיעוד שינויים בדופק:** מאפשר לשעון לתעד את שינויי הדופק שלך במהלך פעילות (**מצב השתנות הדופק**, עמוד 59).

**שיפור המיקום:** מאפשר לשעון לתעד יותר פרטי מיקום עבור פעילויות מסוימות, כגון ריצה או טיולים רגליים.

## שחזר ואפס הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin Connect תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect (**שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect**, עמוד 106). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, מבטים מהירים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

בפני השעון, לחץ על  ובחר **הגדרות** < **מערכת** < **שחזור ואיפוס**.

**גיבויים אוטומטיים:** ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

**גבה כעת:** מגבה את ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect באופן ידני.

**תוכן הגיבוי:** מציג את סוג הנתונים הנשמרים.

**הערה:** ההגדרות נכללות בתוכן הגיבוי באופן אוטומטי.

**איפוס:** מאפס את ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 106).

## שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**
- 2 בחר באפשרות **התקני Garmin** ובחר את השעון.
- 3 בחר **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **גיבוי התקן**.
- 4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.
- 5 בחר **שחזור מגיבוי** < **איפוס**.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.
- 8 בשעון, לחץ על , ובחר באפשרות .
- 9 השעון יתאפס וישחזר את ההגדרות ואת הנתונים. בצע את ההוראות שעל המסך.

## איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
  - 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **איפוס**.
  - 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
  - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר באפשרות **מחק כל הפעילויות**.
  - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר באפשרות **איפוס סה"כ**.
  - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.
- כדי למחוק את כל הקבצים הזמניים מהשעון, בחר **מחק קבצים זמניים**.

## הצגת פרטי התקן

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

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 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 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2 מתפריט ההגדרות, בחר מערכת.
- 3 בחר אודות.

## פרטי ההתקן

### אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 111).

תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי לצמצם את צריבת המסך, הצג מסדרה Venu 4 נכבה לאחר פרק הזמן שנבחר (הגדרות עג ובהירות, עמוד 72). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

### טעינת השעון

#### אזהרה ⚠

ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב על 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 108).

לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), או פנה אל הספק Garmin שלך.

- 1 חבר את הכבל (הקצה עם ▲) ליציאת הטעינה בשעון שלך.



- 2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W).

השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

- 3 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

## טיפול בהתקן

### הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, משום שהדבר עלול לגרום לנזק.

אין לחשוף את פתחי המיקרופון והרמקול לקרם הגנה או לכימיקלים אחרים. הדבר עלול לסתום או לפגוע במיקרופון וברמקול, ולהחליש הביצועים שלהם.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן בסיודיות במי ברז לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חזקים אחרים. חשיפה ממושכת לאותם חומרים עלולה לפגוע במעטפת.

אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה 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 יותר על המידה.

### הודעה

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

**עצה:** למידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.

2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

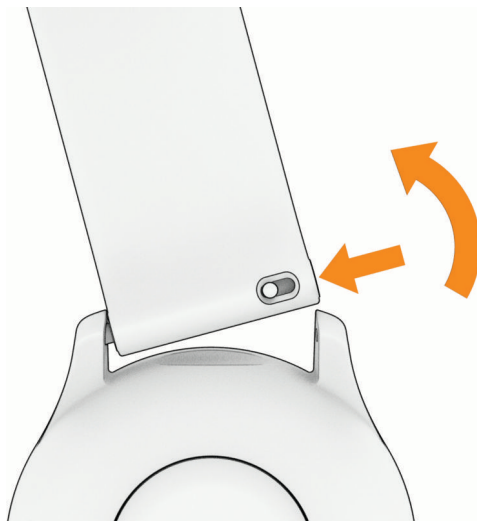
## ניקוי רצועת הניילון

- כבס את רצועת הניילון בכביסה ידנית, באמצעות חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- אין להכניס את רצועת הניילון למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- בעת ייבוש רצועת הניילון, תלה אותה או פרוס אותה, והנח לה להתייבש לגמרי.
- למידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר. ל-Venu 4 - 41 mm יש רצועות ברוחב 18 מ"מ ול-Venu 4 - 45 mm יש רצועות ברוחב 22 מ"מ.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.

3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

## מפרטים

| סוג סוללה                              | סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית                                                    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| דירוג עמידות במים                      | 5 ATM <sup>1</sup>                                                               |
| טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון            | מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)                                                  |
| טווח טמפרטורות טעינה ב-USB             | מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)                                                  |
| תדר אלחוטי ועוצמת שידור באיחוד האירופי | 4 GHz @ 20 dBm לכל היותר<br>56.13 MHz: < 42 dBuA/m לכל היותר @ 10m               |
| ערכי EU SAR                            | 04.0 ואט לק"ג בראש, 21.0 ואט לק"ג בגביים (41 מ"מ); 07.0 ואט לק"ג בגפיים (45 מ"מ) |

<sup>1</sup> ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## מידע על הסוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו למשל צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים.

| מצב                                                  | חיי סוללה של Venu 4 - 41 mm | חיי סוללה של Venu 4 - 45 mm |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| מצב שעון חכם                                         | עד 10 ימים                  | עד 12 ימים                  |
| מצב שעון לחיסכון בסוללה                              | עד 18 ימים                  | עד 25 ימים                  |
| מצב GPS בלבד                                         | עד 15 שעות                  | עד 20 שעות                  |
| מצב כל מערכות הלוויינים                              | עד 13 שעות                  | עד 19 שעות                  |
| מצב 'כל מערכות הלוויינים' עם 'מוזיקה'                | עד 6 שעות                   | עד 9 שעות                   |
| מצב 'כל מערכות הלוויינים' עם ריבוי פסי תדרים         | עד 12 שעות                  | עד 17 שעות                  |
| מצב 'כל מערכות הלוויינים' עם ריבוי פסי תדרים ומוזיקה | עד 6 שעות                   | עד 9 שעות                   |

## פתרון בעיות

### עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק באופן אוטומטי אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth או בעת חיבור אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת ([הגדרות מערכת, עמוד 103](#)). במחשב, התקן את [Garmin Express](#) ([express](#)). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

### קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.

- 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](#) לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה. זהו לא התקן רפואי.

### ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה של השעון אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה.

- 1 בפני השעון, החלק למעלה.
- 2  בחר
- 3  בחר
- 4 גלול למטה ובחר את הפריטי השביעי ברשימה.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

## עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 43).
  - הפחת את הזמן הקצוב של המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 72).
  - הפחת את בהירות הפנס וערוך את הגדרות המבזק (עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית, עמוד 46).
  - הפסק את השימוש באפשרות הזמן הקצוב של המסך **תצוגה שמופעלת תמיד** ובחר זמן קצוב קצר יותר (הגדרות צג ובהירות, עמוד 72).
  - הפחת את בהירות המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 72).
  - השתמש במצב הלוויין UltraTrac עבור הפעילות שלך (הגדרות לוויין, עמוד 35).
  - כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (פקדים, עמוד 43).
  - במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (הפסקת פעילות, עמוד 11).
  - השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
  - לדוגמה, השתמש בפני שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 35).
  - הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 78).
  - הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 87).
  - כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 87).
- הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 89).

## הפעלה מחדש של השעון שלך

אם השעון מפסיק להגיב, תוכל לנסות את השלבים הבאים כדי לאתחל אותו.

- לחץ ממושכות על  עד שהשעון ייכבה ולחץ ממושכות על  כדי להפעיל את השעון.
- חבר את השעון ליציאת טעינה של USB-C למשך 30 שניות לפחות, נתק את הכבל וחבר אותו שוב.

## האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Venu 4 תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

למידע על תאימות של פונקציונליות קול, בקר באתר [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

## 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 קניית 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.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר ••• < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- בפני השעון, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **קישוריות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון**.

## 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 בפני השעון, החלק למעלה.

2 בחר הגדרות > קישוריות > חיישני שעון > 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 30).

## האוזניות שלי לא מתחברות לשעון

אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון באופן אוטומטי במקום להתחבר לשעון. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

• כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.

לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון.

• בעת חיבור האוזניות לשעון, הישאר במרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון.

• שיוך האוזניות לשעון (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 98).

## המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Venu 4 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 אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.

• אם אתה לובש את שעון Venu 4 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.

## הרמקול או המיקרופון שקט אחרי חשיפה למים

אחרי שחייה, רחצה או חשיפת השעון למים, ייתכן ששאריות מים ביציאות הרמקולים והמיקרופון יגרמו לשעון להיות שקט מהרגיל באופן זמני. המים לא גורמים נזק לשעון, אך ייתכן שיידרשו עד 24 שעות כדי שהמים יתאדו. פעל בהתאם להוראות לטיפול בהתקן בעת ניקוי השעון שלך אחרי חשיפה למים (טיפול בהתקן, עמוד 108).

## כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע  על המסך ליד אחד הלחצנים, ויהיו לך מספר שניות ללחיצה על הלחצן כדי לבטל את ההקפה או שינוי הספורט האחרונים שביצעת. תכונת ביטול ההקפה זמינה בפעילויות שתומכות בהקפות ידניות, שינויי ספורט ידניים, ושינויי ספורט אוטומטיים. תכונת ביטול ההקפה אינה זמינה בפעילויות שמפעילות הקפות אוטומטיות, ריצות, מנוחות או הפסקות, כגון פעילויות בחדר כושר, שחייה בבריכה, או אימונים.

## השגת אותות לוויין

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

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

## הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חייושן הדופק, עבור אל [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חייושן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחייושן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של *temp* כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

## יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

1 לחץ במהירות על  שמונה פעמים.

2 בחר .

## מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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 83).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 82).

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 שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

## נספח

### דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.  
**הערה:** VO2 מרבי אינו זמין בזמן שהשעון נמצא במצב 'כיסא גלגלים'.

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

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

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

## 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 [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) 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 52-48, 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 תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (אביזרי סדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro) או במוטניים (אביזר 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%                    | 3.5-8.6%                        |
|  ירוק | 30-69        | 2.8-7.9 ס"מ                         | 0.9-9.10 ס"מ                            | 5.7-8.7%                    | 4.4-10.8%                       |
|  כתום | 5-29         | 5.11-8.9 ס"מ                        | 0.11-0.13 ס"מ                           | 7.1-10.8%                   | 1.1-11.10%                      |
|  אדום | 5>           | <5.11 ס"מ                           | <0.13 ס"מ                               | <1.10%                      | <9.11%                          |

## דירוגי FTP

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

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

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

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

## גודל גלגל והיקף

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

## שדות נתונים

**הערה:** לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth 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.

### שדות תנועות לדקה

| שם                       | תיאור                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע תנועות לדקה        | אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.                                                       |
| ממוצע תנועות לדקה        | ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.                                                          |
| תנועות לדקה              | אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו. |
| תנועות לדקה              | 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 להקפה האחרונה שהושלמה.                                                 |
| תנועות/דקה בהקפה אחרונה  | ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.                                                    |

### תרשימים

| שם           | תיאור                                   |
|--------------|-----------------------------------------|
| תרשים ברומטר | תרשים המציג את הלחץ הברומטרי לאורך זמן. |
| תרשים גובה   | תרשים שמציג את הגובה לאורך זמן.         |
| תרשים דופק   | תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.     |
| תרשים קצב    | תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.      |
| טבלת כוח     | טבלה שמציגה את הכוח במהלך הפעילות.      |
| תרשים מהירות | תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.   |

### שדות מצפן

| שם          | תיאור                        |
|-------------|------------------------------|
| כיוון מצפן  | הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן. |
| כיוון GPS   | הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS. |
| כיוון תנועה | הכיוון שאליו אתה פונה.       |

## שדות מרחק

| שם                | תיאור                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| מרחק              | המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית. |
| מרחק מרווח        | המרחק שעבר למרווח הנוכחי.                         |
| מרחק הקפה         | המרחק שעבר להקפה הנוכחית.                         |
| מרחק בהקפה אחרונה | המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.                 |
| מרחק בתנועה אחר'  | המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.           |
| מרחק תנועה        | המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.                   |
| מייל ימי          | המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.            |

## שדות מרחק

| שם                  | תיאור                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| עלייה ממוצעת        | המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.                                                                           |
| ירידה ממוצעת        | המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.                                                                           |
| גובה                | הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.                                                                       |
| יחס גלישה           | היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.                                                                   |
| גובה GPS            | הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.                                                                              |
| שיפוע               | חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%. |
| עלייה בהקפה         | המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.                                                                                   |
| ירידה בהקפה         | המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.                                                                                   |
| עלייה בהקפה אחרונה  | המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.                                                                           |
| ירידה בהקפה אחרונה  | המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.                                                                           |
| עלייה בתנועה אחרונה | המרחק האנכי של התנועה בהקפה האחרונה שהושלמה.                                                                           |
| ירידה בתנועה אחרונה | המרחק האנכי של הירידה בתנועה האחרונה שהושלמה.                                                                          |
| מרבית בעלייה        | הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.                                                   |
| מרבית בירידה        | הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.                                                   |
| גובה מרבי           | הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.                                                                        |
| גובה מינימלי        | הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.                                                                        |
| תנועת עלייה         | המרחק האנכי של העלייה בתנועה הנוכחית.                                                                                  |
| תנועת ירידה         | המרחק האנכי של הירידה בתנועה הנוכחית.                                                                                  |
| עלייה כוללת         | סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.                                                                                   |
| ירידה כוללת         | סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.                                                                                   |

## שדות קומות

| שם           | תיאור                             |
|--------------|-----------------------------------|
| קומות שטיפסת | המספר הכולל של קומות שטיפסת היום. |
| קומות שירדת  | המספר הכולל של קומות שירדת היום.  |
| קומות בדקה   | מספר הקומות שטיפסת בדקה.          |

## שדות כוח

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

## הילוכים

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

| שם                        | תיאור                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| מבטים חטופים בווידג'ט     | ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.                                         |
| מד מצפן                   | הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.                                                            |
| מד איזון זמן מגע עם הקרקע | סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.                |
| מד זמן מגע עם הקרקע       | סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. |
| מד דופק                   | סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.                                                  |
| יחס אזורי דופק            | מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.                                       |
| מד PacePro                | ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.                                               |
| מד כוח                    | סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.                                                   |
| מד עלייה/ירידה כוללות     | סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.                      |
| מד השפעת האימון           | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.                             |
| מד תנועה אנכית            | סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.                                             |
| מד יחס אנכי               | סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.                                  |

## שדות דופק

| שם                            | תיאור                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % מעתודת הדופק                | אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).                                                         |
| השפעת אימון אירובי            | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.                                                   |
| השפעת אימון אנאירובי          | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.                                                 |
| % ממוצע מעתודת דופק           | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.                          |
| דופק ממוצע                    | הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.                                                                         |
| % מדופק מרבי ממוצע            | האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.                                                            |
| דופק                          | הדופק בפעילות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.  |
| % מדופק מרבי                  | אחוז מהדופק המרבי.                                                                                    |
| אזור דופק                     | הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך). |
| % מעתודת דופק ממוצע במרווח    | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.                    |
| ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי | האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.                                                       |
| דופק ממוצע במרווח             | הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.                                                                    |
| מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק | האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.                         |
| מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי  | האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.                                                      |
| דופק מרבי במרווח              | הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.                                                                     |
| % עתודת דופק בהקפה            | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.                               |

| שם                         | תיאור                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| דופק בהקפה                 | הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.                                                     |
| % מדופק מרבי בהקפה         | האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.                                        |
| % עתודת דופק הקפה אחרונה   | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה. |
| דופק בהקפה אחרונה          | הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.                                             |
| % מדופק מרבי בהקפה         | האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.                                |
| % עתודת דופק לתנועה אחרונה | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה.     |
| דופק בתנועה אחרונה         | הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                       |
| % מדופק מרבי לתנועה אחרונה | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                           |
| % עתודת דופק לתנועה        | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.     |
| דופק בתנועה                | הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.                                                    |
| % מדופק מרבי לתנועה        | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.                                  |
| זמן באזור                  | הזמן שחלף בכל אזור דופק.                                                        |

#### שדות בריכות

| שם            | תיאור                                       |
|---------------|---------------------------------------------|
| בריכות במרווח | מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.   |
| בריכות        | מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית. |

**שדות נוספים**

| שם                | תיאור                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| קלוריות פעילות    | הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.                                                                                     |
| לחץ סביבה         | לחץ הסביבה שאינו מכויל.                                                                                            |
| לחץ ברומטרי       | לחץ סביבה מכויל נוכחי.                                                                                             |
| שעות סוללה        | מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.                                                                                |
| רמת סוללה         | עוצמת הסוללה הנוכחית.                                                                                              |
| סוללת eBike       | עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.                                                                                     |
| טווח eBIKE        | המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.                                                                   |
| GPS               | עוצמת האות של לוויין ה-GPS.                                                                                        |
| מרווחים           | מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.                                                                             |
| הקפות             | מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.                                                                               |
| חזרות בסבב האחרון | מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.                                                                                |
| טעינה             | עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון. |
| תרגילים           | המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.                                                               |
| מצב ביצועים       | ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.                                                       |
| חזרות             | מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.                                                                      |
| קצב נשימה         | קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).                                                                                 |
| סבבים             | מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.                                                              |
| צעדים             | מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.                                                                                 |
| מתח               | רמת המתח הנוכחית שלך.                                                                                              |
| זריחה             | שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.                                                                                     |
| שקיעה             | שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.                                                                                     |
| שעה ביום          | השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).                                        |
| סך קלוריות        | כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.                                                                              |

## שדות קצב

| שם                       | תיאור                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------|
| קצב ב-500 מ'             | קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.                   |
| קצב ממוצע ל-500 מ'       | קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית. |
| קצב ממוצע                | הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.                 |
| דירוג קצב מותאם          | הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.  |
| קצב במרווח               | הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.                   |
| קצב הקפה ב-500 מ'        | קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.   |
| קצב הקפה                 | הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.                   |
| קצב הקפה אחרונה ב-500 מ' | קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.   |
| קצב הקפה אחרונה          | הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.           |
| קצב בבריכה האחרונה       | הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.          |
| קצב תנועות אחרון         | הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.     |
| קצב תנועות               | הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.             |
| קצב                      | הקצב הנוכחי.                                 |

## PacePro שדות

| שם                 | תיאור                               |
|--------------------|-------------------------------------|
| מרחק הפיצול הבא    | ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.    |
| קצב יעד הפיצול הבא | ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.          |
| מרחק מפוצל         | ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי. |
| מרחק נותר לפיצול   | ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.    |
| קצב מפוצל          | ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.           |
| קצב יעד פיצול      | ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.       |

| שם                      | תיאור                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|
| FTP %                   | תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.                   |
| איזון ממוצע ב-3 ש'      | מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.                |
| כוח ב-3 ש'              | תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.                           |
| 3 שניות כוח/משקל        | הכוח הממוצע שנמדד ב-3 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.  |
| איזון ממוצע ב-10 ש'     | מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.               |
| כוח ב-10 ש'             | תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.                          |
| 10 שניות כוח/משקל       | הכוח הממוצע שנמדד ב-10 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית. |
| איזון ממוצע ב-30 ש'     | מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.               |
| כוח ב-30 ש'             | תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.                          |
| 30 שניות כוח/משקל       | הכוח הממוצע שנמדד ב-30 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית. |
| איזון ממוצע             | איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.                     |
| ממוצע שיא שלב כוח בשמאל | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.           |
| כוח ממוצע               | תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.                            |
| ממוצע שיא שלב כוח בימין | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.           |
| ממוצע שיא שלב כוח בשמאל | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.       |
| ממוצע היסט ממרכז הדוושה | ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.                  |
| ממוצע כוח/ משקל         | הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.            |
| ממוצע שיא שלב כוח בימין | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.       |
| איזון                   | איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.                                     |
| Intensity Factor        | ה-Intensity Factor לפעילות הנוכחית.                            |
| איזון בהקפה             | איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.                       |
| שיא שלב כוח בשמאל להקפה | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.         |
| שיא שלב כוח בשמאל להקפה | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.             |
| כוח מרבי בהקפה          | תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.                               |
| כוח מנורמל בהקפה        | Normalized Power הממוצע להקפה הנוכחית.                         |
| PCO להקפה               | ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.                    |
| כוח בהקפה               | תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.                              |
| הקפה כוח/משקל           | הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.              |
| שיא שלב כוח בימין להקפה | הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.         |
| שיא שלב כוח בימין להקפה | הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.             |
| כוח מרבי בהקפה אחרונה   | תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.                       |
| כוח מנורמל הקפה אחרונה  | Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.                 |

| שם                | תיאור                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| כוח בהקפה אחרונה  | ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.                                                                  |
| שיא שלב כוח בשמאל | הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע. |
| שלב כוח בשמאל     | הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.               |
| כוח מרבי          | תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.                                                                       |
| NP                | ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.                                                                      |
| דיווש חלק         | ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.                              |
| היסט מר' דוושה    | ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.                 |
| כוח               | תפוקת הכוח המרבית בוואט. לפעילויות סקי, ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.                         |
| כוח/משקל          | הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.                                                                         |
| אזור כוח          | הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.                                         |
| שיא שלב כוח בימין | הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע. |
| שלב כוח בימין     | הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.               |
| זמן באזור         | הזמן שחלף בכל אזור כוח.                                                                                  |
| זמן ישיבה         | הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.                                                           |
| זמן ישיבה בהקפה   | הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.                                                             |
| זמן עמידה         | הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.                                                           |
| זמן עמידה בהקפה   | הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.                                                             |
| TSS               | ה-Training Stress Score לפעילות הנוכחית.                                                                 |
| יעילות המומנט     | נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.                                                                  |
| עבודה             | העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.                                                            |

#### שדות מנוחה

| שם          | תיאור                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| חזרה ב:     | שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה). |
| טיימר מנוחה | הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).                        |

| שם                        | תיאור                                                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| איזון ממוצע זמן מגע בקרקע | ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.                                                               |
| ממוצע זמן מגע עם הקרקע    | זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.                                                                    |
| אורך צעד ממוצע            | אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.                                                                              |
| תנועה אנכית ממוצעת        | עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.                                                                |
| יחס אנכי ממוצע            | היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.                                                    |
| איזון זמן מגע בקרקע       | איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.                                                         |
| 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. |
| איזון זמן מגע בקרקע להקפה | ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.                                                                |
| זמן מגע עם הקרקע בהקפה    | זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.                                                                      |
| אורך צעד בהקפה            | אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.                                                                               |
| תנועה אנכית בהקפה         | עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.                                                                  |
| יחס אנכי בהקפה            | היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.                                                     |
| אורך צעד                  | אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.                                                                        |
| תנועה אנכית               | עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.       |
| יחס אנכי                  | היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.                                                                          |

## שדות מהירות

| שם                  | תיאור                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מהירות תנועה ממוצעת | המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.                                                     |
| מהירות כוללת ממוצעת | המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.                                |
| מהירות ממוצעת       | המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.                                                               |
| SOG ממוצע           | מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.  |
| SOG של הקפה         | מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.         |
| מהירות הקפה         | המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.                                                                 |
| SOG בהקפה אחרונה    | מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון. |
| מהירות הקפה אחרונה  | המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.                                                         |
| מהירות תנועה אחרונה | המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                                   |
| SOG מרבי            | מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.        |
| מהירות מרבית        | המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.                                                                |
| מהירות תנועה        | המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.                                                           |
| מהירות              | מהירות ההליכה הנוכחית.                                                                         |
| SOG                 | מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.                         |
| מהירות אנכית        | עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.                                                                 |

| שם                       | תיאור                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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.     |
| קצב תנועות ממוצע         | ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.       |
| ממוצע תנועות לבריכה      | מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.                     |
| מרחק בכל תנועה           | ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.                                      |
| תנועות במרווח לבריכה     | מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.                       |
| סוג תנועות במרווח זה     | הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.                                           |
| 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.       |
| 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.         |
| תנועות בהקפה             | שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.                                 |
| תנועות בהקפה             | ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה 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.   |
| 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. |
| תנועות בהקפה אחרונה      | שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.                         |
| תנועות בהקפה אחרונה      | ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.                   |
| תנועות בבריכה האחרונה    | מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.                               |
| סוג תנועות בבריכה אחרונה | סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.                |
| קצב תנועות               | שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).                                           |
| קצב תנועות               | ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).                                     |
| תנועות                   | שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.                               |
| תנועות                   | ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.                         |

## שדות Swolf

| שם                   | תיאור                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע SWOLF          | ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (מילון מונחים בשחייה, עמוד 16). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים. |
| Swolf במרווח         | ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.                                                                                                                                                                                   |
| SWOLF בהקפה          | ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.                                                                                                                                                                                          |
| SWOLF בהקפה אחרונה   | ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                                                  |
| SWOLF בבריכה האחרונה | ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                                                 |

## שדות טמפרטורה

| שם           | תיאור                                                                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 שעות מקס' | הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.                                                                  |
| 24 שעות מינ' | הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.                                                               |
| טמפרטורה     | הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים. |

## שדות טיימר

| שם                 | תיאור                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| זמן פעילות         | הזמן הכולל של התנועה הפעילה לפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                            |
| זמן הקפה ממוצע     | משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                       |
| זמן תנועה ממוצעת   | משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                 |
| זמן תנועה ממוצע    | זמן התנועה הממוצע לפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                      |
| זמן שעבר           | סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות. |
| זמן סיום משוער     | זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                    |
| זמן מרווח          | משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.                                                                                                                                                                      |
| זמן הקפה           | משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.                                                                                                                                                                      |
| זמן הקפה אחרונה    | משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                              |
| זמן תנועה אחרונה   | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                        |
| זמן התנועה האחרונה | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                                        |
| זמן התרגיל         | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.                                                                                                                                                                |
| זמן תנועה          | זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                                       |
| סה"כ שנותר/שעבר    | הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.                                                                                                                                                               |
| זמן תנועה          | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.                                                                                                                                                                |
| הגדר טיימר         | הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.                                                                                                                                            |

| שם         | תיאור                                          |
|------------|------------------------------------------------|
| זמן בעצירה | הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.         |
| זמן שחייה  | זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה. |
| טיימר      | הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.             |

**שדות אימון**

| שם            | תיאור                                 |
|---------------|---------------------------------------|
| חזרות שנותרו  | במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.      |
| משך שלב       | הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון. |
| קצב בשלב      | הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.         |
| מהירות הצעדים | המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.     |
| זמן בשלב      | הזמן שחלף בשלב האימון.                |



