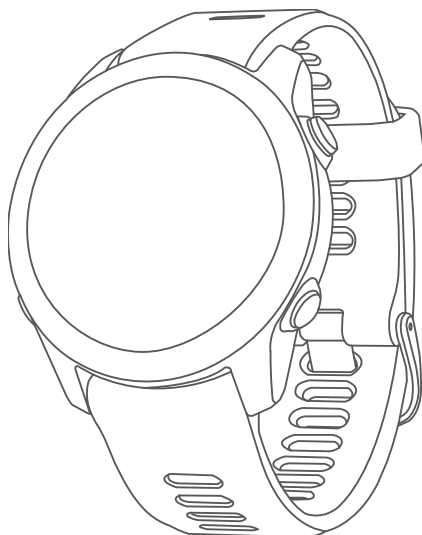


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2021 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® και Move IQ® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ και TrueUp™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και iPhone® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα Bluetooth® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει αδείας από την Apple Inc. Η ονομασία USB-C® αποτελεί σήμα κατατεθέν της USB Implementers Forum. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04162

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Παρουσίαση συσκευής.....	1
Εικονίδια κατάστασης.....	2
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	2
Ρύθμιση του ρολογιού σας.....	3

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 3

Πηγαίνοντας για τρέξιμο.....	4
Έναρξη δραστηριότητας.....	5
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	5
Διακοπή δραστηριότητας.....	5
Αξιολόγηση δραστηριότητας.....	5
Προσθήκη δραστηριότητας.....	6
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	6
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο.....	6
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT.....	7
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	7
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	7
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο.....	8
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα.....	8

Προπόνηση..... 11

Ασκήσεις.....	11
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect.....	11
Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας.....	12
Έναρξη άσκησης.....	12
Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	12
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	13
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	14
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	15
Προπόνηση PacePro™.....	15

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο Garmin Connect.....	15
Αποστολή ενός προγράμματος PacePro στη συσκευή σας.....	16
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	16
Διακοπή ενός προγράμματος PacePro.....	17

Χρήση ειδοποιήσεων τρεξίματος και περπατήματος.....	17
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο.....	17
Ατομικά ρεκόρ.....	17
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	17
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	18
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	18
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	18
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	18

Παρακολούθηση δραστηριότητας.. 18

Αυτόματος στόχος.....	19
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	19
Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση μετακίνησης.....	19
Παρακολούθηση ύπνου.....	19
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	19
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	20
Λεπτά έντασης.....	20
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	20
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	20
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	20
Συμβάντα Move IQ®.....	21
Παρακολούθηση ενυδάτωσης.....	21
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	21

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 21

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	22
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	22
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	22

Προβολή του widget καρδιακών παλμών	23
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin	23
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	24
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	24
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό	24
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	24
Στόχοι φυσικής κατάστασης	25
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	25
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι	25
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	26
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	26
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	27
Χρόνος ανάκαμψης	28
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης ...	28
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	28
Χρήση του widget επιπέδου πίεσης ...	29
Body Battery™	29
Προβολή του widget Body Battery ..	30
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	30

Έξυπνες λειτουργίες 31

Αντιστοίχιση τηλεφώνου	31
Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect	31
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	32
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect ..	32
Εντοπισμός χαμένου smartphone ...	32
Widget	33
Προβολή των widget	33
Προβολή του widget καιρού	33

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone	34
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	34
Προβολή ειδοποιήσεων	34
Διαχείριση ειδοποιήσεων	34
Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone	34
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone	35
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων	35
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας	35
Λειτουργίες Connect IQ	35
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	35

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας 36

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	36
Αίτημα βοήθειας	36
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	37
Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος	37

Ιστορικό 37

Προβολή ιστορικού	38
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών	38
Διαγραφή ιστορικού	38
Προβολή συνόλων δεδομένων	38
Διαχείριση δεδομένων	39
Διαγραφή αρχείων	39
Αποσύνδεση του καλωδίου USB	39
Garmin Connect	39
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect	40
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	40

Ασύρματοι αισθητήρες 41

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	41
Αισθητήρας βημάτων	41
Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων	41

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	42
Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων.....	42
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	43

Προσαρμογή του ρολογιού σας..... 43

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	43
Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας.....	43
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....	44
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	45
Ειδοποιήσεις.....	45
Auto Lap.....	47
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου.....	48
Ενεργοποίηση του Auto Pause®.....	48
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης....	49
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS.....	49
Προσαρμογή του βρόχου widget.....	50
Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής.....	50
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	50
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	50
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού... ..	51
Λειτουργίες Connect IQ.....	51
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	51
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	51
Ρυθμίσεις συστήματος.....	52
Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....	53
Ρυθμίσεις ώρας.....	53
Ζώνες ώρας.....	53
Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού.....	54
Ρύθμιση των ήχων συσκευής.....	54
Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας.....	54
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	54
Ρολόι.....	55
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	55

Διαγραφή ειδοποίησης.....	55
Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης.....	55
Χρήση του χρονομέτρου.....	56
Συγχρονισμός της ώρας με GPS.....	56
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας....	56

Πληροφορίες συσκευής..... 56

Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	56
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	57
Φόρτιση του ρολογιού.....	57
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού.....	57
Φροντίδα της συσκευής σας.....	58
Καθαρισμός του ρολογιού.....	58
Αλλάζοντας τα λουράκια.....	58
Προδιαγραφές.....	59

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 59

Ενημερώσεις προϊόντος.....	59
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	59
Ρύθμιση του Garmin Express.....	59
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	59
Λήψη περισσότερων πληροφοριών... ..	60
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	60
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου.....	60
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	60
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν.....	60
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.....	60
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	61
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	61
Επανεκκίνηση του ρολογιού.....	61
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	61
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	62

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	62
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	62
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	62
Μπορώ να χρησιμοποιήσω την αερόβια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο;.....	63
Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες;.....	63
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	63

Παράρτημα.....64

Πεδία δεδομένων	64
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	65
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	65

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



① LIGHT	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το φωτισμό. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
② START STOP	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας. Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.
③ BACK	Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. Επιλέξτε το για να καταγράψετε έναν γύρο, ένα διάστημα ανάπαυσης ή για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας άσκησης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
④ DOWN	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις. Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (<i>Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone, σελίδα 34</i>).
⑤ UP	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

Εικονίδια κατάστασης

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

	Κατάσταση σύνδεσης με smartphone
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση ειδοποίησης
	Κατάσταση αισθητήρα βημάτων
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές, όπως ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, κλείδωμα των πλήκτρων και απενεργοποίηση της συσκευής.

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



2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις λειτουργίες Forerunner, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι ([Παρουσίαση συσκευής, σελίδα 1](#)).
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 31](#)).
- Φορτίστε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 57](#)).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 52](#)).
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 36](#)).
- Πηγαίνετε για τρέξιμο ([Πηγαίνοντας για τρέξιμο, σελίδα 4](#)).

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να αποθηκεύσετε δραστηριότητες και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στη συσκευή σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 35](#)).

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

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στη συσκευή σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε τη συσκευή πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 57*).

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



- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συνέχιση** για να ξεκινήσετε ξανά το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή και να επαναφέρετε το χρονόμετρο. Μπορείτε να προβάλετε μια σύνοψη ή να επιλέξετε το **DOWN** για να δείτε περισσότερα δεδομένα.



- Επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι** για να διαγράψετε τη διαδρομή.

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται). Αν διαθέτετε προαιρετικό ασύρματο αισθητήρα, μπορείτε να τον αντιστοιχίσετε με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αγαπημένες δραστηριότητες εμφανίζονται πρώτες στη λίστα ([Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 43](#)).

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

4 Εάν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.

5 Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η πράσινη ράβδος κατάστασης.

Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).

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

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **DOWN** ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone, σελίδα 34](#)).

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 57](#)).
- Πατήστε το **BACK** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Διακοπή δραστηριότητας

1 Επιλέξτε **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η αυτοαξιολόγηση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να προσθέσετε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα ([Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 49](#)).

- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες ([Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 49](#)).

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

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

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Προσθήκη δραστηριότητας

Η συσκευή διαθέτει προφορτωμένες διάφορες συνήθεις εφαρμογές εσωτερικού και εξωτερικού χώρου. Μπορείτε να προσθέσετε αυτές τις δραστηριότητες στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

- 1 Επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.
- 5 Επιλέξτε μια θέση στη λίστα δραστηριοτήτων.
- 6 Πατήστε το **START**.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή Forerunner μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα, η απόσταση και η συχνότητα βημάτων υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο της συσκευής. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας, απόστασης και συχνότητας βημάτων βελτιώνεται μετά από μερικές διαδρομές για τρέξιμο ή περπάτημα σε εξωτερικό χώρο με τη χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα προαιρετικό Foot Pod για την καταγραφή του ρυθμού και της απόστασης.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε ένα προαιρετικό αισθητήριο που στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

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

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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > HIIT > Επιλ. > Χρονόμετρα**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Η συσκευή εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **BACK** για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

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

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Forerunner διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες δραστηριότητες στη λίστα (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 43*).

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

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

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

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τέσσερις γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε **START**.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα κολύμβησης μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας. Η λειτουργία **Ειδοποιήσεις δόνησης** είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 10*).
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **STOP** και σύρετε προς τα επάνω για να την αποθηκεύσετε.

Εγγραφή απόστασης

Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό (*Ορισμός μεγέθους πισίνας, σελίδα 9*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλη τη διαδρομή. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 11*).

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα**.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μέγεθος πισίνας**.
- 4 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης και στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Πρόγραμμα εξάσκησης	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 11</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP**, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 10*).
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 11*).

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

Στην προεπιλεγμένη οθόνη ανάπαυσης εμφανίζεται μια αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης. Επίσης, εμφανίζονται ο χρόνος και η απόσταση για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

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

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

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

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

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης από τις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 44*).

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

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

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

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

Προπόνηση

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις τρεξίματος ή ποδηλασίας που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος άσκησης ή μέσος ρυθμός βημάτων. Η συσκευή περιλαμβάνει ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις τρεξίματος με βάση το ιστορικό προπόνησης και το επίπεδο της φυσικής κατάστασης. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 39).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στο ρολόι σας ([Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας](#), σελίδα 12).

Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας

Μπορείτε να στείλετε μια προσαρμοσμένη άσκηση που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στο ρολόι σας ([Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect, σελίδα 11](#)).

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

Έναρξη άσκησης

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια άσκηση, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της άσκησης από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 3 Επιλέξτε **Επιλ. > Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **START > Έναρξη άσκησης**.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί η συσκευή να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για την ενημέρωση του τύπου στόχου από καρδιακούς παλμούς σε ρυθμό, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
 - Για να απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απενεργοποίηση μηνύματος**.

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

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις διαμορφώνονται με βάση το ιστορικό προπόνησης, τη μέγιστη VO2, τον ύπνο και τον χρόνο ανάκαμψής σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **BACK** για να ματαιώσετε την άσκηση.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 5 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Σημερινή πρόταση**.
- 6 Επιλέξτε **START**.
- 7 Επιλέξτε **Απενεργοποίηση μηνύματος** ή **Ενεργοποίηση μηνύματος**.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα για την παρακολούθηση των ασκήσεων, καθώς και όταν τρέχετε σε μια γνωστή απόσταση.

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

Υπάρχουν διαθέσιμες διαλειμματικές προπονήσεις για δραστηριότητες τρεξίματος και ποδηλασίας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Επιλ. > Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > START > Επεξεργασία > Διάλειμμα > Τύπος**.
- 4 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοικτό διάστημα ορίζοντας την επιλογή **Ανοικτό**.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **Διάρκεια**, συμπληρώστε μια τιμή απόστασης ή χρονικού διαστήματος για την άσκηση και επιλέξτε **✓**.
- 6 Επιλέξτε **BACK**.
- 7 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος**.
- 8 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
- 9 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **Διάρκεια**, συμπληρώστε μια τιμή απόστασης ή χρόνου για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε **✓**.
- 10 Επιλέξτε **BACK**.
- 11 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
 - 3 Επιλέξτε **Επιλ. > Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > START > Έναρξη άσκησης**.
 - 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - 5 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, επιλέξτε **BACK** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
 - 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

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

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

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

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 39](#)) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με ένα συμβατό τηλέφωνο.

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

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin Coach στη συσκευή σας, το widget Garmin Coach εμφανίζεται στον βρόχο του widget.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Garmin Coach.
Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, η συσκευή εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.



- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε **START > Έναρξη άσκησης**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

Μπορείτε να προβάλετε ασκήσεις που είναι προγραμματισμένες στο ημερολόγιο προπόνησής σας και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 3 Επιλέξτε **Επιλ. > Προπόνηση > Ημερολόγιο προπόνησης**.
Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **DOWN**.
 - Για να ξεκινήσετε την άσκηση, επιλέξτε **START > Έναρξη άσκησης**.

Προπόνηση PacePro™

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

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

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει πρώτα να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 39](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro > Δημιουργία στρατηγικής PacePro**.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Το νέο πρόγραμμα εμφανίζεται στη λίστα των προγραμμάτων PacePro.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτό το πρόγραμμα στη συσκευή σας ([Αποστολή ενός προγράμματος PacePro στη συσκευή σας](#), [σελίδα 16](#)).

Αποστολή ενός προγράμματος PacePro στη συσκευή σας

Για να στείλετε ένα πρόγραμμα PacePro στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect ([Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο Garmin Connect, σελίδα 15](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ☰ ή το •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Επιλέξτε ένα πρόγραμμα από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε 📱 ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει να το στείλετε πρώτα στον λογαριασμό Garmin Connect ([Αποστολή ενός προγράμματος PacePro στη συσκευή σας, σελίδα 16](#)) στη συσκευή σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Επιλέξτε **Επιλ.** > **Προπόνηση** > **Προγράμματα PacePro**.
- 4 Επιλέξτε πρόγραμμα.
- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε μια προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **START** > **Χρήση προγράμματος**.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



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

Διακοπή ενός προγράμματος PacePro

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Επιλέξτε **Διακοπή του PacePro > Ναι**.

Η συσκευή διακόπτει το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Χρήση ειδοποιήσεων τρεξίματος και περπατήματος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις χρονικού διαστήματος τρεξίματος/περπατήματος πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή. Αφού ξεκινήσετε το χρονόμετρο διαδρομής, δεν μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις.

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις διαλειμμάτων περπατήματος είναι διαθέσιμες μόνο για δραστηριότητες τρεξίματος.

3 Πατήστε **Επιλ.**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου > Τρέξιμο/Περπάτημα**.

6 Ρυθμίστε τον χρόνο τρεξίματος για κάθε ειδοποίηση.

7 Ρυθμίστε τον χρόνο περπατήματος για κάθε ειδοποίηση.

8 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονικό διάστημα, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*[Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54](#)*). Αφού ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις χρονικών διαστημάτων τρεξίματος/περπατήματος, η λειτουργία χρησιμοποιείται κάθε φορά που πηγαίνετε για τρέξιμο, έως ότου την απενεργοποιήσετε ή ενεργοποιήσετε μια διαφορετική λειτουργία τρεξίματος.

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

Η Garmin προτείνει τη χρήση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου κατά την προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους ή για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής μπαταρίας. Αν επιλέξετε μια δραστηριότητα η οποία συνήθως εκτελείται σε εσωτερικό χώρο, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα. Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα, η απόσταση και η συχνότητα βημάτων υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο της συσκευής. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας, απόστασης και συχνότητας βημάτων βελτιώνεται μετά από μερικές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με τη χρήση GPS (*[Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 6](#)*).

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε ένα προαιρετικό αισθητήριο που στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα και μακρύτερης διαδρομής τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ρεκόρ.

5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 43*).

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

Παρακολούθηση δραστηριότητας

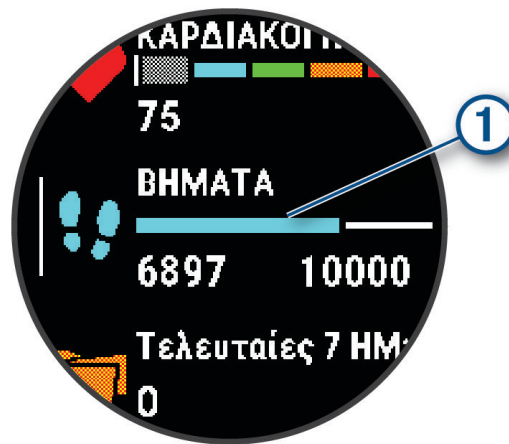
Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τις θερμίδες που κάψατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριοτήτων.

Ο αριθμός βημάτων που κάνατε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στο widget βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

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

Αυτόματος στόχος

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



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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54*).

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

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το UP.
- 2 Επιλέξτε  > Κατ. ημερ. δραστηρ. > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου και την κίνηση στον ύπνο. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 20*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 39*).

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

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Κατά τη διάρκεια του ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 52](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

Λεπτά έντασης

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

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

Απόκτηση λεπτών έντασης

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

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

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε  > **Κατ. ημερ. δραστηρ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται ([Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54](#)).

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

Move IQ: Επιτρέπει στη συσκευή σας να ξεκινάει αυτόματα και να αποθηκεύει μια χρονομετρημένη δραστηριότητα περπατήματος ή τρεξίματος όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει οικεία μοτίβα κίνησης.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Κατ. ημερ. δραστηρ.** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.

Συμβάντα Move IQ®

Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα για δραστηριότητες, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, προπόνηση με χρήση ελλειπτικού, για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μπορείτε να δείτε τον τύπο και τη διάρκεια του συμβάντος σας στο χρονοδιάγραμμα Garmin Connect, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων, στα στιγμιότυπα ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Παρακολούθηση ενυδάτωσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε την καθημερινή πρόσληψη υγρών, να ενεργοποιείτε στόχους και ειδοποιήσεις και να εισαγάγετε τα μεγέθη δοχείων που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Αν ενεργοποιήσετε αυτόματους στόχους, ο στόχος σας αυξάνεται τις ημέρες που καταγράφετε μια δραστηριότητα. Όταν ασκείστε, χρειάζεστε περισσότερα υγρά για να αντικαταστήσετε εκείνα που χάνετε με την εφίδρωση.

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

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Forerunner διαθέτει παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών από το στήθος ANT+®. Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό στο widget καρδιακών παλμών. Όταν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

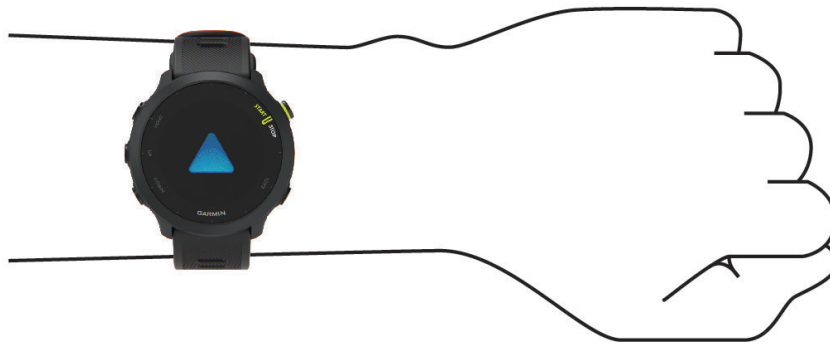
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

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



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

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 22](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

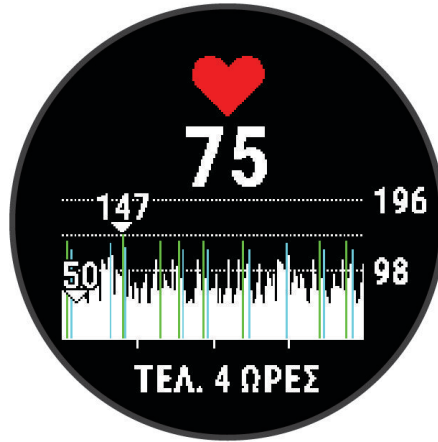
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget καρδιακών παλμών.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 50*).
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.



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

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή Forerunner και να τα βλέπετε σε συζευγμένες συσκευές Garmin.

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

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιλ. > Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.

Η συσκευή Forerunner ξεκινά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών και εμφανίζεται η ένδειξη .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε μόνο το widget καρδιακών παλμών κατά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών από το widget καρδιακών παλμών.

- 3 Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής Forerunner με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί και κατόπιν επιλέξτε **Ναι**.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Forerunner ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

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

1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Επιλ. > Μετ. στη διάρκ. δραστηρ. > Ενεργοποίηση**.

3 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).

Η συσκευή Forerunner ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών στο παρασκήνιο.

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

4 Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών, σταματήστε τη δραστηριότητα (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 5*).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.

3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδοποίηση**.

4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

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

1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 26](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη** > **Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από τη συσκευή σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 5 Επιλέξτε **Ζώνες** > **Σύμφωνα με**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **Μέγιστοι %** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

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

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 43](#)).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 43](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας rate ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

1 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.

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

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση για προβολή της πρώτης εκτίμησης μέγ. VO2 και κάθε φορά που αυξάνεται η μέγ. VO2.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήerno, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση της φυσικής σας κατάστασης συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου και διαφορετικής ηλικίας. Καθώς ασκείστε, η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου (*Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 18*).



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 65*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Χρόνος ανάκαμψης

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

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

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

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 43*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας rate (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*).

1 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από το καντράν του ρολογιού, μπορείτε να επιλέξετε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη σύνοψη δραστηριότητας και τον χρόνο ανάκαμψης, και **START** για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 43*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*).

Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγιστης VO2 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 27*) και το ιστορικό προπόνησης, για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα. Η συσκευή αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε περισσότερες από μία συσκευές Garmin, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Physio TrueUp™, η οποία επιτρέπει στη συσκευή σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές (*Συγχρονισμός δραστηριοτήτων, σελίδα 35*).

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget απόδοσης.

2 Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Οι προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα σας εμφανίζονται για τις εξής αποστάσεις: 5 χλμ., 10 χλμ., ημιμαραθώνιος και μαραθώνιος.

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

Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 50](#)).

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget επιπέδου πίεσης.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.
 - Επιλέξτε **START > DOWN** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης.

Body Battery™

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

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 30](#)).

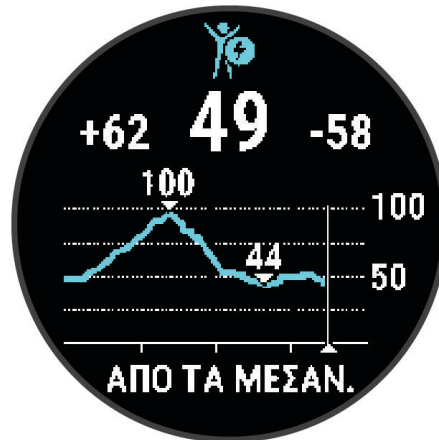
Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου Body Battery για τις τελευταίες ώρες.

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 50*).

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



- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και των επιπέδων πίεσης.

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



Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

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

Έξυπνες λειτουργίες

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του ρολογιού Forerunner, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις του Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

2 Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι σας.

3 Πατήστε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Την πρώτη φορά που θα το ενεργοποιήσετε, το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αντιστοίχισης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **LIGHT** και να επιλέξετε το  για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία αντιστοίχισης.

4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το ρολόι σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect:

- Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν θέλετε να αντιστοιχίσετε ένα νέο τηλέφωνο, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής**.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Η συσκευή Forerunner διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό smartphone σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριότητας: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Ηχητικά μηνύματα: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης, όπως μίλια περάσματος και άλλα δεδομένα, στο smartphone σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας.

Αισθητήρια Bluetooth: Σας επιτρέπει να συνδέετε συμβατούς με το Bluetooth αισθητήρες, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Connect IQ: Σας επιτρέπει να επεκτείνετε τις λειτουργίες της συσκευής σας με νέες εικόνες ρολογιού, widget, εφαρμογές και πεδία δεδομένων.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή Forerunner και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Forerunner που έχει αντιστοιχιστεί με το smartphone σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Λήψεις PacePro: Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και λαμβάνετε στρατηγικές PacePro στην εφαρμογή Garmin Connect, καθώς και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή Forerunner.

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα και ειδοποιήσεις σε φίλους και στην οικογένεια, καθώς και να ζητάτε βοήθεια από επαφές επείγουσας ανάγκης που έχετε ρυθμίσει στην εφαρμογή Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα [Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 36](#).

Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσω κοινωνικής δικτύωσης όταν στέλνετε μια δραστηριότητα στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ενημερώσεις λογισμικού: Σας επιτρέπει να ενημερώνετε το λογισμικό της συσκευής σας.

Ενημερώσεις καιρού: Στέλνει καιρικές συνθήκες και ειδοποιήσεις σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας.

Λήψεις ασκήσεων: Σας επιτρέπει να αναζητάτε ασκήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

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

Εντοπισμός χαμένου smartphone

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε ένα χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

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

Η συσκευή Forerunner ξεκινά αναζήτηση για το αντιστοιχισμένο smartphone σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο τηλέφωνό σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Forerunner. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το smartphone.

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

Widget

Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Για ορισμένα widget απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στον βρόχο των widget με μη αυτόματο τρόπο ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 50](#)).

Body Battery: Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery, καθώς και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες.

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Garmin coach: Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin coach στο λογαριασμό Garmin Connect.

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

Ιστορικό: Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.

Λεπτά έντασης: Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Τελευταία διαδρομή: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης διαδρομής τρεξίματος.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου: Εμφανίζει τον τρέχοντα κύκλο σας. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για τυχόν εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone.

Απόδοση: Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες.

Αναπνοή: Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Βήματα: Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Πίεση: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Προβολή των widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε σύζευξη της συσκευής σας με smartphone.

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

Η συσκευή πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο widget και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε widget. Το widget απόδοσης απαιτεί αρκετές δραστηριότητες με καρδιακούς παλμούς και προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με GPS.

- Επιλέξτε **START** για να δείτε αναλυτικές πληροφορίες widget.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες οθόνες για ένα widget.

Προβολή του widget καιρού

Για τον καιρό απαιτείται σύνδεση Bluetooth σε συμβατό smartphone.

- Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget του καιρού.
- Επιλέξτε **START** για να δείτε αναλυτικές πληροφορίες καιρού.
- Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε ωριαία και ημερήσια δεδομένα τάσης καιρού.

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone

- 1 Στο smartphone σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ► για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος κομματιού μουσικής.
 - Επιλέξτε ►| για μετάβαση στο επόμενο κομμάτι μουσικής.
 - Επιλέξτε ⋮ για να ανοίξετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου μουσικής, όπως ένταση ήχου και προηγούμενο κομμάτι.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Forerunner με μια συμβατή κινητή συσκευή ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 31](#)).

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Τηλέφωνο** > **Ειδοποιήσεις** > **Κατάσταση** > **Ενεργοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 6 Επιλέξτε **Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 7 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 8 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 9 Επιλέξτε **Απόρρητο**.
- 10 Επιλέξτε μια προτίμηση απορρήτου.
- 11 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 12 Επιλέξτε το χρονικό διάστημα για το οποίο θα εμφανίζεται μια νέα ειδοποίηση στην οθόνη.

Προβολή ειδοποιήσεων

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

Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι ειδοποιήσεις που ενεργοποιείτε στο iPhone εμφανίζονται και στο ρολόι σας.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth smartphone στη συσκευή Forerunner.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της κινητής συσκευής, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Forerunner ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Τηλέφωνο** > **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις** > **Ενεργοποίηση**.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες από άλλες συσκευές Garmin με τη συσκευή Forerunner χρησιμοποιώντας τον λογαριασμό Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με μια συσκευή Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας στη συσκευή Forerunner.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Physio TrueUp**.

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το smartphone, οι πρόσφατες δραστηριότητες από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στη συσκευή Forerunner.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

Για να μπορέσετε να ρυθμίσετε ηχητικά μηνύματα, πρέπει να έχετε αντιστοιχίσει ένα τηλέφωνο που έχει την εφαρμογή Garmin Connect με το ρολόι Forerunner.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εφαρμογή Garmin Connect ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης και ειδοποιήσεις προπόνησης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η εφαρμογή Garmin Connect θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο του τηλεφώνου, ώστε να αναπαραχθεί η ανακοίνωση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα επίπεδα έντασης ήχου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••** > **Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας** > **Ηχητικά μηνύματα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με καντράν ρολογιού, πεδία δεδομένων, widget και εφαρμογές της συσκευής.

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

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

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Forerunner με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 31](#)).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

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

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

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

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

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

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

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

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

Αίτημα βοήθειας

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 36](#)).

- 1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί **LIGHT**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 36](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Ασφάλεια** > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

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

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

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

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

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

Προβολή ιστορικού

Το ιστορικό περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας.

Η συσκευή διαθέτει ένα widget ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 50](#)).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα** ή **Προηγούμενες εβδομάδες**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **START**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.
 - Για να δείτε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** ([Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, σελίδα 38](#)).
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, επιλέξτε **Γύροι**.
 - Για να δείτε τον χρόνο και την απόσταση για κάθε διάστημα, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
 - Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να προβάλετε τα δεδομένα ζώνης καρδιακών παλμών, πρέπει να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα με καρδιακούς παλμούς και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα** ή **Προηγούμενες εβδομάδες**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **START > Καρδιακοί παλμοί**.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Διαχείριση δεδομένων

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή Apple®, πρέπει να αδειάσετε το φάκελο Κάδος ανακύκλωσης, για να αφαιρέσετε εντελώς τα αρχεία.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή ως αφαιρούμενη μονάδα δίσκου ή τόμος, πρέπει να αποσυνδέσετε με ασφάλεια τη συσκευή από τον υπολογιστή, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια δεδομένων. Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή με Windows® ως φορητή συσκευή, δεν είναι απαραίτητο να την αποσυνδέσετε με ασφάλεια.

- 1 Εκτελέστε μια ενέργεια:
 - Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
 - Για υπολογιστές Apple, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.
- 2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, πεζοπορία και άλλα. Για να εγγραφείτε για ένα δωρεάν λογαριασμό, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μια δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, μιας υπερκείμενης προβολής χάρτη, γραφημάτων ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και αναφορών με δυνατότητα προσαρμογής.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Κατά περιόδους, η συσκευή σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Τοποθετήστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από το smartphone.
- 2 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Add Device**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45](#)).

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.

- 4 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45](#)).

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών).

Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων

Πριν να πάτε για τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα βημάτων με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

Μπορείτε να τρέξετε σε εσωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή του ρυθμού, της απόστασης και του ρυθμού βημάτων. Μπορείτε επίσης να τρέξετε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή των δεδομένων ρυθμού βημάτων με το ρυθμό και την απόσταση GPS.

- 1 Εγκαταστήστε τον αισθητήρα βημάτων σας σύμφωνα με τις οδηγίες του αξεσουάρ.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.

- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση συνιστάται, αν γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης. Αν έχετε ένα βαθμονομημένο αισθητήρα βημάτων με άλλο προϊόν Garmin, μπορεί να γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Συντελεστής καλιμπραρίσματος** > **Ορισμός τιμής**.
- 5 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων αντί για τα δεδομένα του GPS.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα ή Απόσταση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εσωτερικού χώρου** όταν προπονείστε με το GPS απενεργοποιημένο, συνήθως σε εσωτερικό χώρο.
 - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων ανεξάρτητα από τη ρύθμιση του GPS.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας για να στείλετε δεδομένα στο ρολόι σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 41](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 65](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις ύψους, βάρους, έτους γέννησης, φύλου και μέγιστων καρδιακών παλμών ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25](#)). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα δεδομένα προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, να ορίσετε τη δραστηριότητα ως αγαπημένη, να αλλάξετε τη σειρά εμφάνισης και πολλά περισσότερα.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε περισσότερες δραστηριότητες ή να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές** και μια δραστηριότητα, και κατόπιν ορίστε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις, σελίδα 45*).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Ενεργοποίηση του Auto Pause®, σελίδα 48*).

Ειδοποιήσεις δόνησης: Παρέχει στη συσκευή τη δυνατότητα να ανιχνεύει πότε αναπαύεστε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 10*).

Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

GPS: Ρυθμίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS (*Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS, σελίδα 49*).

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Γύροι: Σας επιτρέπει να καταγράψετε έναν γύρο ή ένα διάστημα ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Επισήμανση γύρων κατά απόσταση, σελίδα 47*).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα (*Ορισμός μεγέθους πισίνας, σελίδα 9*).

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 61*).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 49*).

Ανίχνευση στυλ κολύμβησης: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κολύμβηση σε πισίνα.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Ειδοποιήσεις

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σας ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη απόσταση.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που η συσκευή βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών ή μια καθορισμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (bpm) και επάνω από 210 bpm.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 24 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 26 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε μία τιμή ρυθμού.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
- 9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη ή ένα προσαρμοσμένο εύρος. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 150 παλμούς ανά λεπτό (bpm).

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

5 Επιλέξτε **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου > Καρδιακοί παλμοί**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε το εύρος μιας υπάρχουσας ζώνης καρδιακών παλμών, επιλέξτε μια ζώνη καρδιακών παλμών.
- Για να προσαρμόσετε τη μέγιστη τιμή, επιλέξτε **Προσαρμογή > Υψηλή** και συμπληρώστε μια τιμή.
- Για να προσαρμόσετε την ελάχιστη τιμή, επιλέξτε **Προσαρμογή > Χαμηλή** και συμπληρώστε μια τιμή.

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από το καθορισμένο εύρος ή την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54*).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap, η οποία επισημαίνει αυτόματα ένα γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

5 Επιλέξτε **Γύροι > Auto Lap**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.
- Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ των γύρων.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54*). Η λειτουργία Auto Lap παραμένει ενεργή για το επιλεγμένο προφίλ δραστηριότητας μέχρι να την απενεργοποιήσετε.

Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για την εμφάνιση πρόσθετων δεδομένων γύρου (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα ή δύο πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο μήνυμα ειδοποίησης γύρου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Γύροι > Ειδοποίηση γύρου**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.
- 7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για την καταγραφή ενός γύρου ή διαστήματος ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας επιλέγοντας **BACK**. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να αποφύγετε την καταγραφή γύρων λόγω ακούσιων πατημάτων των πλήκτρων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Γύροι > Πλήκτρο γύρου**.
Η κατάσταση του πλήκτρου γύρου αλλάζει σε Ενεργοποίηση ή Απενεργοποίηση ανάλογα με την τρέχουσα ρύθμιση.

Το πλήκτρο γύρου παραμένει ενεργό ή ανενεργό για το επιλεγμένο προφίλ δραστηριότητας.

Ενεργοποίηση του Auto Pause®

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause, ώστε το χρονόμετρο να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Auto Pause**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
 - Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από ένα καθορισμένο επίπεδο, επιλέξτε **Προσαρμογή**.

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 5*). Μπορείτε να δείτε τα στοιχεία αξιολόγησης στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

5 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αξιολόγηση μόνο μετά από δομημένη άσκηση ή διαλειμματική προπόνηση, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
- Για αξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.

2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

5 Επιλέξτε **GPS**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το GPS για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
- Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Δορυφορικό σύστημα Ρωσίας) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
- Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Δορυφορικό σύστημα Ευρωπαϊκής Ένωσης) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφορικού συστήματος μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS (*GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα, σελίδα 49*).

GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

Η συνδυαστική χρήση του GPS με κάποιο άλλο δορυφορικό σύστημα προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτά τα Παγκόσμια συστήματα δορυφορικής πλοήγησης (GNSS).

GPS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τις ΗΠΑ.

GLONASS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τη Ρωσία.

GALILEO: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος.

Προσαρμογή του βρόχου widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Εμφάνιση > Widget**.
- 3 Επιλέξτε ένα widget.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη θέση του widget στον βρόχο widget.
 - Επιλέξτε  για να καταργήσετε το widget από τον βρόχο widget.
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 6 Επιλέξτε ένα widget.
Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.
 - Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα από τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Κατάργηση**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε  > **Κατ. ημερ. δραστηρ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54*).

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

Move IQ: Επιτρέπει στη συσκευή σας να ξεκινάει αυτόματα και να αποθηκεύει μια χρονομετρημένη δραστηριότητα περπατήματος ή τρεξίματος όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει οικεία μοτίβα κίνησης.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Κατ. ημερ. δραστηρ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές της εικόνας ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
 - Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να αλλάξετε το χρώμα έμφασης, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με καντράν ρολογιού, πεδία δεδομένων, widget και εφαρμογές της συσκευής.

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

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

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Forerunner με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 31](#)).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα **UP** και επιλέξτε  > **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 53*).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 53*).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 54*).

Ήχοι: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως τους ήχους πλήκτρων, τις ειδοποιήσεις και τις δονήσεις (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 54*).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Κατά τη διάρκεια του ύπνου** για να ενεργοποιείται αυτόματα η λειτουργία "Μην ενοχλείτε" στη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 20*).

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα κουμπιά, ώστε να αποφεύγετε τυχόν ακούσια πατήματα των κουμπιών. Χρησιμοποιήστε την επιλογή **Στη διάρκεια δραστηριότητας** για να κλειδώσετε τα κουμπιά στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή **Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας** για να κλειδώσετε τα κουμπιά όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μορφή: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την επιλογή **Προτίμηση ρυθμού/ταχύτητας** για τρέξιμο, ποδηλασία ή άλλες δραστηριότητες. Αυτή η προτίμηση επηρεάζει διάφορες επιλογές προπόνησης, το ιστορικό και ειδοποιήσεις (*Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας, σελίδα 54*). Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη ρύθμιση **Αρχή εβδομάδας** και τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στο ρολόι (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 54*).

Physio TrueUp: Επιτρέπει στο ρολόι σας το συγχρονισμό δραστηριοτήτων, ιστορικού και δεδομένων από άλλες συσκευές Garmin.

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Ενεργοποιήστε την επιλογή Καταγραφή MKP για την καταγραφή της μεταβλητότητας των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας μαζικής αποθήκευσης ή τη λειτουργία Garmin όταν είναι συνδεδεμένη με έναν υπολογιστή.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 61*).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express ή την εφαρμογή Garmin Connect (*Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 59*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Ρυθμίσεις ώρας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **UP** και επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών ή 24 ωρών.

Ρύθμιση ώρας: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα χειροκίνητα ή αυτόματα, με βάση την αντιστοιχισμένη κινητή συσκευή ή τη θέση GPS.

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας ή να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας.

Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Φωτισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
 - Επιλέξτε **Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλήκτρα**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό για πατήματα πλήκτρων.
 - Επιλέξτε **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις**, για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό για ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**, για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα**, για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας του φωτισμού.

Ρύθμιση των ήχων συσκευής

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να αναπαράγει έναν ήχο ή να δονείται όταν επιλέγονται πλήκτρα ή όταν ενεργοποιείται μια ειδοποίηση.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ήχοι**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ήχοι πλήκτρων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τους ήχους των πλήκτρων.
 - Επιλέξτε **Ήχοι ειδοποίησης** για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις ήχων ειδοποίησης.
 - Επιλέξτε **Δόνηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δόνηση της συσκευής.
 - Επιλέξτε **Δόνηση πλήκτρου** για να ενεργοποιήσετε τη δόνηση όταν επιλέγετε ένα πλήκτρο.

Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας

Μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο πληροφοριών που εμφανίζονται στη σύνοψη δραστηριοτήτων και το ιστορικό.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Μορφή** > **Προτίμηση ρυθμού/ταχύτητας**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης που εμφανίζονται στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Μορφή** > **Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε **Μίλι** ή **Μετρικό σύστημα**.

Ρολόι

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ξυπνητήρι > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα της ειδοποίησης.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και κατόπιν επιλέξτε πότε θα πρέπει να επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **Ήχοι** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **Φωτισμός > Ενεργοποίηση**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό με την ειδοποίηση.
- 7 Επιλέξτε **Ετικέτα** και κατόπιν επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση (προαιρετικά).

Διαγραφή ειδοποίησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ξυπνητήρι**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Αντίστροφη μέτρηση**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **⋮ > Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση** για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονομέτρου μετά τη λήξη του.
 - Επιλέξτε **⋮ > Ήχοι** και ορίστε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε το **▶**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 4 Επιλέξτε **BACK** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Επιλέξτε **START** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή.
- 7 Αποθηκεύστε τον καταγεγραμμένο χρόνο ως δραστηριότητα στο ιστορικό σας (προαιρετικά).

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **⚙️ > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 61*).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **⚙️ > Σύστημα > Ώρα > Ρύθμιση ώρας > Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Πληροφορίες συσκευής

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **⚙️ > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Πληροφορίες**.

Φόρτιση του ρολογιού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 58).

Το ρολόι σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (με ελάχιστη τάση εξόδου 5 W).
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.
- 3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού

- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού*, σελίδα 57).
Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας. Η φόρτιση μιας μπαταρίας που έχει αποφορτιστεί τελείως διαρκεί έως και δύο ώρες.
- 2 Αφαιρέστε τον φορτιστή από το ρολόι όταν η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Αλλάζοντας τα λουράκια

Η συσκευή είναι συμβατή με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

- 1 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης στη ράβδο με το ελατήριο, για να αφαιρέσετε το λουράκι.



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στη συσκευή.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης ελευθέρωσης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά της συσκευής.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως και 14 ημέρες για τη λειτουργία smartwatch με έξυπνες ειδοποιήσεις και καρδιακούς παλμούς καρπού Έως 20 ώρες στη λειτουργία GPS
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 1 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Το ρολόι σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένο στο Bluetooth ή στο Wi-Fi®. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 52*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 31*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 32*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 40*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 32*).

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνυπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να το επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση του ρολογιού ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για 15 δευτερόλεπτα.

Το ρολόι απενεργοποιείται.

2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Μηδενισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**.
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 54*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα του φωτισμού.
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες (*Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone, σελίδα 34*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 20*).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 51*).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 34*).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχιζόμενες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 23*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 24*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **START**.
- 3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο προτελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **START**.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.
- 6 Πατήστε **START**.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **⚙ > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω την αερόβια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αερόβια δραστηριότητα και να ενεργοποιήσετε το GPS για χρήση σε εξωτερικό χώρο.

- 1 Επιλέξτε **START > Αερόβια > Επιλ. > Ρυθμίσεις > GPS**.
 - 2 Ορίστε μια επιλογή.
 - 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
 - 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- Το GPS παραμένει ενεργό για την επιλεγμένη δραστηριότητα μέχρι να το απενεργοποιήσετε.

Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες;

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.
- 2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 4 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Η συσκευή είναι συμβατή με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45](#)).

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν αξεσουάρ ANT+ για να εμφανίσετε δεδομένα.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση γύρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας HIIT, η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Ζώνη ΚΠ: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός γύρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας HIIT, ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

ΣΤΡΕΣ: Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

Συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα γύρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας HIIT, η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας HIIT, ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

