

GARMIN®

FORERUNNER® 170

שעון ריצה חכם עם GPS



מדריך
למשתמש

תוכן עניינים

מבוא.....6

- 6 הגדרת השעון
- 6 פונקציות הלחצנים
- 7 מצב GPS וסמלי מצב
- 7 פונקציות מסך המגע
- הפעלה והשבתה של מסך המגע 8
- התאמה אישית של פני השעון 8

יישומים ופעילויות.....9

- 9 יישומים
- 10 אימונים
- 12 Garmin Pay™ שימוש בתכונה
- 14 Messenger
- 14 פעילויות
- 15 התחלת פעילות
- 15 הפסקת פעילות
- 16 ריצה
- 19 אופניים
- 20 שחייה
- 21 פעילויות בחדר כושר
- 22 ספורט חורף
- 23 פעילויות אחרות
- התאמה אישית של פעילויות ויישומים 23

פקדים.....28

- 29 התאמה אישית של תפריט הפקדים
- 29 שימוש במסך הפנס
- 29 האזנה למוזיקה בטלפון

מבטים מהירים.....30

- 31 הצגת מבטים מהירים
- התאמה אישית של רשימת המבטים 31
- יצירת תיקייה של מבטים מהירים 32
- 32 Body Battery™ טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים
- 32 מדידות ביצועים
- אודות ערכי VO2 מרבי משוערים 32

הצגת זמני המרוץ

- 33 הצפויים
- 34 מצב השתנות הדופק
- 35 הצגת עקומת הכוח
- 35 מצב האימונים
- 35 רמות מצב האימונים
- 36 עומס חמור
- 37 זמן התאוששות
- הפסקה וחיידוש של מצב האימונים 37
- 38 מוכנות לאימון
- 38 לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי
- 39 אימון לאירוע מרוץ
- 39 הוספת מניה
- 39 רישום אורח חיים
- מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים 40

שעונים.....41

- 41 הגדרת שעון מעורר
- 41 ערוך התראה
- 41 שימוש בטיימר ספירה לאחור
- מחיקת טיימר ספירה לאחור 42
- 42 שימוש בשעון העצר
- 43 הוספת אזורי זמן חלופיים
- עריכה של אזור זמן חלופי 43
- 43 הוספת אירוע של ספירה לאחור
- עריכת אירוע של ספירה לאחור 43

היסטוריה.....45

- 45 שימוש בהיסטוריה
- 45 שיאים אישיים
- 45 הצגת שיאים אישיים
- 45 שחזור שיא אישי
- 45 מחיקת שיאים אישיים
- 45 הצגת סיכומי נתונים כוללים

הגדרות של הודעות והתראות.....47

- 47 התראות בריאות ורווחה
- הגדרת התראת דופק חריג 47
- 47 Move Alert
- 47 דוח בוקר

עצות לנתוני דופק לא	
סדיר	60
הגדרות צמיד חיישן	
דופק	60
אוקסימטר דופק	61
קבלת קריאות אוקסימטר	
דופק	61
הגדרת המצב של אוקסימטר	
דופק	62
עצות לנתוני אוקסימטר	
דופק לא סדיר	62
יעד אוטומטי	62
דקות פעילות אינטנסיבית	62
להרוויח דקות	
אינטנסיביות	62
מעקב שינה	62
שימוש במעקב שינה	
אוטומטי	63
וריאציות נשימה	63
ניווט	64
שמירת המיקום שלך	64
צפייה ועריכה של מיקומים	
שמורים	64
מחיקת מיקום	64
ניווט אל יעד	64
ניווט מנקודת הסיום להתחלה	64
עצירת הניווט	64
מסלולים	65
יצירת קורס ב-Garmin	
Connect™	65
שימוש במסלול בהתקן	65
הגדרת כיוון המצפן	66
מפה	67
הוספת מסך הנתונים של המפה	67
הזזת המפה ושינוי גודל המפה	67
הגדרות מפה	67
תכונות מעקב ובטיחות	68
הוספת אנשי קשר לשעת חירום	68
הוספת אנשי קשר	68
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי	
תקריות"	68
בקשת סיוע	69
מוזיקה	70

התאמה אישית של דוח	
הבוקר	47
דוח ערב	48
התאמה אישית של דוח	
הבוקר	48
הגדרת התראות שעה	48
הגדרת התראת סערה	48
הפעלת התראות על חיבור הטלפון	48
הגדרות צלילים ורטט	49
הגדרות צג ובהירות	50
קישוריות	51
חיישנים ואביזרים	51
חיישנים אלחוטיים	51
תכונות קישוריות של הטלפון	53
שיוך הטלפון	53
הפעלת הודעות	
מהטלפון	53
השבתת חיבור Bluetooth®	
לטלפון	54
הפעלה וכיבוי של התראות	
'חפש את הטלפון שלי' ...	54
Wi-Fi® תכונות קישוריות	55
התחברות לרשת Wi-Fi® ..	55
Garmin Share	55
שיתוף נתונים עם Garmin	
Share	55
קבלת נתונים עם Garmin	
Share	56
הגדרות	
Garmin Share	56
יישומי טלפון ויישומי מחשב	56
Garmin Connect™	56
התחבר לתכונות IQ	58
יישום Garmin	
Messenger™	58
מצבי מיקוד	59
התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת	
מחדל	59
יצירת מצב מיקוד מותאם אישית	59
הגדרות בריאות ואיכות חיים	60
צמיד חיישן דופק	60
ענידת השעון	60

78	שחזר ואפס הגדרות
	שחזור ההגדרות והנתונים
79	מ-Garmin Connect™ ...
	איפוס כל הגדרות ברירת
79	המחדל
79	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית
	אלקטרונית בנוגע לתקינה
79	ותאימות

80 פרטי ההתקן

80	אודות צג AMOLED
80	טעינת השעון
80	ענידת השעון
81	טיפול בהתקן
81	ניקוי השעון
81	החלפת הרצועות
82	מפרטים
82	מידע על הסוללה
	Informações de
0	Radiocomunicação

83 פתרון בעיות

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

70	התחברות לספק צד שלישי
	הורדת תוכן שמע מספק צד
70	שלישי
70	הורדת תוכן שמע אישי
70	האזנה למוזיקה
71	פקדי האזנה למוזיקה
71	חיבור אוזניות Bluetooth®
71	שינוי מצב השמע

72 פרופיל משתמש

72	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
72	הגדרות מגדר
	מציג את גיל הכושר
72	שלך
72	אודות אזורי דופק
72	יעדי כושר
72	הגדרת תחומי הדופק
	האפשרות להניח לשעון
	להגדיר את אזורי
73	הדופק
73	חישובי אזור דופק
73	הגדרת אזורי הכוח

74 הגדרות ניהול החשמל

	התאמה אישית של תכונת החיסכון
74	בסוללה

75 נגישות

75	הגדרות נגישות
----	---------------

76 הגדרות מערכת

76	התאמה אישית של לחצני הקיצור
76	הגדרת סיסמת השעון שלך
	שינוי הסיסמה של השעון
76	שלך
	השבתת הסיסמה של
76	השעון
77	מצפן
77	הגדרות מצפן
77	מד גובה וברומטר
	הגדרות מד גובה
77	וברומטר
78	הגדרות זמן
78	סנכרון השעה
78	הגדרות מערכת מתקדמות
78	שינוי יחידות המידה
78	הגדרות הקלטת נתונים

יש חוסר התאמה בין ספירת
הצעדים בשעון לספירת
הצעדים בחשבון Garmin
85Connect™
נראה כי כמות הקומות
שטיפסת אינה מדויקת... 85

86נספח

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי... 86
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.. 86
נתוני איזון זמן מגע עם
הקרקע..... 86
נתוני יחס אנכי ותנועה
אנכית..... 87
גודל גלגל והיקף..... 87

88שדות נתונים

⚠ אזהרה

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

הגדרת השעון

- כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner®, השלם את הפעולות הבאות.
- לחץ ממושכות על  כדי להפעיל את (פונקציות הלחצנים, עמוד 6) של השעון.
- פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
- במהלך ההגדרה הראשונית, באפשרותך לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות ועוד (שייך הטלפון, עמוד 53). אם אתה משדרג משעון מתחרה, תוכל להעביר את ההגדרות, המסלולים השמורים ועוד מהשעון הישן ולשייך את שעון Forerunner החדש לטלפון שלך.
- טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 80).
- לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 76).
- לחווית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- הגדר רשתות Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi®, עמוד 55).
- הערה:** Wi-Fi זמין בשעון Forerunner 170 Music בלבד.
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 68).
- הגדר מוזיקה בשעון Forerunner 170 Music (מוזיקה, עמוד 70).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק, Garmin Pay™, עמוד 13).
- צא לריצה (יצאים לריצה, עמוד 16).

פונקציות הלחצנים



עצה: ניתן להתאים אישית חלק מפונקציות הלחיצה הממושכת וליצור קיצורי לחצנים חדשים (התאמה אישית של לחצני הקיצור, עמוד 76).

- לחץ כדי להאיר את המסך. - לחץ פעמיים במהירות כדי להפעיל או לכבות את הפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 29). - לחץ ממושכות למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (פקדים, עמוד 28). - לחץ ממושכות למשך 3 שניות כדי להפעיל את ההתקן. - לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (בקשת סיוע, עמוד 69).	1  הלחצן השמאלי העליון
- מפני השעון, לחץ כדי להציג את מרכז ההתראות (הצגת התראות, עמוד 54). - לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי.	2  הלחצן השמאלי האמצעי
- מפני השעון, לחץ כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים (הצגת מבטים מהירים, עמוד 31). - לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. - לחץ ממושכות כדי להציג את פקדי המוזיקה (האזנה למוזיקה, עמוד 70).	3  הלחצן השמאלי התחתון

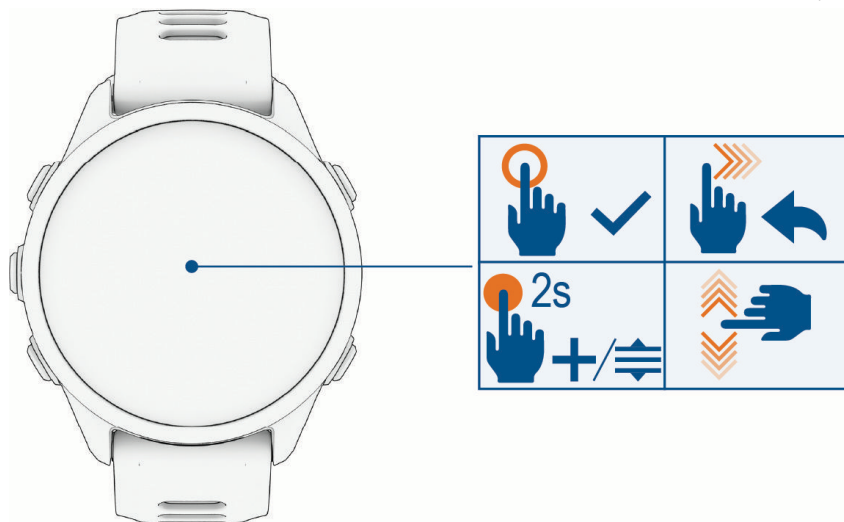
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • מפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (יישומים ופעילויות, עמוד 9). • לחץ כדי להתחיל או לעצור פעילות (התחלת פעילות, עמוד 15).	4 הלחצן הימני העליון
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא.	5 הלחצן הימני התחתון

מצב GPS וסמלי מצב

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

GPS	מצב GPS
	מצב סוללה
	מצב חיבור לטלפון
	מצב טכנולוגיית Wi-Fi® (שעון Forerunner® 170 Music בלבד)
	מצב LiveTrack
	מצב דופק
	מצב Running Dynamics Pod
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים
	מצב רדאר אופניים
	סמל מכשיר אימון חכם
	מצב מד כח
	מצב חיישן tempe™

פונקציות מסך המגע



- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על נתוני פני השעון כדי לפתוח את המבט או התכונה.
- הערה: התכונה אינה זמינה בכל פני השעון.
- הקש על סמל בחלק העליון של פני השעון כדי להמשיך להשתמש בפעילות או ביישום הפעילים.
- מתפריט הבקורות, המבטים המהירים או היישומים, לחץ לחיצה ממושכת על פני השעון כדי לערוך את האפשרויות, להוסיף אפשרויות או לשנות את הסדר של האפשרויות.
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.

- החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין התפריטים.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.

הפעלה והשבתה של מסך המגע

באפשרותך להתאים אישית את מסך המגע לשימוש רגיל בשעון, לכל פרופיל פעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 25**), ולכל מצב מיקוד (**מצבי מיקוד, עמוד 59**).

הערה: מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

- לחץ ממושכות על  ובחר .
- כדי להוסיף אפשרות זו לתפריט הפקדים, ראה (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29**).
- לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** > **תצוגה ובהירות** > **מגע** ובחר אפשרות.
- כדי להתאים אישית קיצור דרך להפעלה או השבתה זמנית של מסך המגע, לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **קיצורי מקשים**.

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים והנראות של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ מותקנים (**התחבר לתכונות IQ, עמוד 58**).

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 לחץ על  או על  כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני השעון.
- 4 בחר **הוסף חדש** כדי לבחור מתוך אפשרויות נוספות של פני השעון.
- 5 גלול אל פני שעון, לחץ על  ובחר .
- 6 בחר אפשרות:
 - **הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל פני השעון.
 - כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
 - כדי לשנות את סגנונות הגופנים ואת הגרפיקה, בחר **סגנונות**.
 - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**, בחר שדה לעריכה ובחר אפשרות.
 - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה**.
 - כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **צבע נתונים**.
 - כדי להסיר את פני השעון, בחר באפשרות **מחיקה**.

יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מוסיפים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כגון צפייה באימונים או בדיקת תחזית מזג האוויר (**יישומים, עמוד 9**).
פעילויות: בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, שחייה בבריכה ועוד (**פעילויות, עמוד 14**). בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החישה, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
Connect IQ™ יישומים: ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (**התחבר לתכונות IQ, עמוד 58**).

יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים המהירים (**מבטים מהירים, עמוד 30**) או בפקדים (**פקדים, עמוד 28**). בפני השעון, לחץ על , ולחץ על  כדי לגלות בין היישומים.



שם	מידע נוסף
ABC	בחר כדי להציג שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
שידור הדופק	בחר כדי לשדר נתוני דופק להתקן משויך (שידור נתוני דופק, עמוד 61).
מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
שעונים	בחר כדי להגדיר התראה, טיימר, שעון עצר, אזור זמן חלופי או אירוע ספירה לאחר (שעונים, עמוד 41).
Connect IQ™	בחר כדי להשתמש בחנות Connect IQ בשעון (התחבר לתכונות IQ, עמוד 58).
Garmin Share	בחר כדי לשלוח או לקבל נתונים עם Garmin® מכשירים אחרים (Garmin Share, עמוד 55).
Health Snapshot™	בחר כדי לתעד מדדי בריאות מרכזיים, כגון הדופק הממוצע שלך, רמת הלחץ וקצב הנשימה, שאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך.
היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסיכומים הרשומים שלך (שימוש בהיסטוריה, עמוד 45).
Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום לטלפון Garmin Messenger™ (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 14).
מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת השמע באמצעות השעון שלך (האזנה למוזיקה, עמוד 70).
הודעות	בחר כדי להציג את ההודעות בטלפון (הצגת התראות, עמוד 54).
תזונה	בחר כדי לעקוב אחר התזונה היומית שלך, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. באפשרותך גם לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect+™ פעיל כדי לעקוב אחר התזונה שלך ולראות אותה (Garmin Connect+™ מינוי, עמוד 56).
אוקסימטר דופק	בחר כדי לבצע קריאה של אוקסימטר הדופק (אוקסימטר דופק, עמוד 61).
הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
ניקוד בענפי ספורט	בחר לעקוב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
עצות	בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי, לקבל מידע על תכונות חדשות בשעון ולסרוק קישור ישיר אל support.garmin.com כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון.

שם	מידע נוסף
Wallet	בחר כדי לפתוח את ארנק™ Garmin Pay™ (Garmin Pay™, עמוד 12).
מזג אוויר	בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.
אימונים	בחר כדי להציג את האימונים השמורים שלך (אימונים, עמוד 10).

אימונים

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

בשעון שלך: ניתן לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת בשעון שלך (יישומים ופעילויות, עמוד 9).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™, עמוד 10).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 בפני השעון, לחץ על .

עצה: אם כבר יש לך אימון מתוכנן או מוצע להיום, באפשרותך לגלול למטה, ולבחור **אימונים**.

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

3 לחץ על , ובחר **אימון**.

4 בחר אפשרות:

- כדי לאפשר לשעון להציע אימון לאחר בחירת יעדי העצמות והזמן, בחר **אימון מהיר**.
- כדי להתחיל אימון אינטרוולים או להגדיר יעד אימון, בחר **יעדים ומרווחים** או **הגדר יעד** (התחלת אימון במרווחים, עמוד 11, הגדרת יעד אימון, עמוד 12).
- כדי להתחיל אימון שמור, בחר **ספריית אימונים** (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™, עמוד 10).
- הערה:** כדי לשמור אימון בשעון, יש להוריד את האימון מחשבון Garmin Connect™ ולסנכרן אותו.
- כדי להתחיל אימון שנקבע מתוך יומן האימונים של Garmin Connect בחר **יומן אימונים** (אודות יומן האימונים, עמוד 12).

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.

7 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

לאחר שאתה מתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

ניקוד ביצועים של אימון

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

ציון ביצוע האימון שלך מופיע רק עבור אימוני ריצה או רכיבה על אופניים.

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

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 56).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר או **שלח להתקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

כדי שהשעון יוכל להמליץ על אימון יומי, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי לפעילות הזו (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 32).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **ריצה**, ובחר פעילות.

• בחר **אופניים**, ובחר פעילות.

4 לחץ על , ובחר את האימון המוצע היומי.

לא מופיעה הצעה לאימון אם יש יום מנוחה מתוכנן, או שאתה עוקב אחר תוכנית אימונים אחרת.

5 גלול מטה כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ויתרון משוער.

6 לחץ על , ובחר אפשרות:

• להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.

• כדי לדלג על האימון, בחר **אפשרויות נוספות** < **ביטול**.

• כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **אפשרויות נוספות** < **הצעות נוספות**.

• כדי להציג את הגדרות האימון, כגון ימי אימון, סוג יעד והנחיות לאימון, בחר **אפשרויות נוספות** < **הגדרות**, ובחר אפשרות.

עצה: אם אתה משבית את האפשרות **הנחיית אימון**, באפשרותך להפעיל את ההנחיות מאוחר יותר. בפעילות, בחר **אימון** < **ספריית אימונים** < **הצעות יומיות**, בחר אימון, לחץ על , ובחר **הגדרות** < **הנחיית אימון**.

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

התחלת אימון במרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.

3 לחץ על .

4 בחר **אימון** < **יעדים ומרווחים**.

5 בחר אפשרות:

• בחר **מרווחים** < **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ופרקי הזמן למנוחה באופן ידני בלחיצה על .

• בחר **מרווחים** < **חזרות מוגדרות מראש** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.

6 במידת הצורך, בחר כדי לכלול חימום לפני האימון.

7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על כדי להתחיל את המרווח הראשון.

9 בצע את ההוראות שעל המסך.

10 בכל עת, לחץ על כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את המרווח הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או למרווח הבא (אופציונלי).

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.

3 לחץ על .

4 בחר **אימון** < **יעדים ומרווחים** < **מרווחים** < **חזרות מוגדרות מראש**.

האימון יופיע.

5 לחץ על .

6 בחר **אפשרויות נוספות** < **ערוך אימון**.

7 בחר באפשרות אחת או יותר:

• כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.

• כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.

• כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.

- כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.

8 לחץ על .

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימון מאפשרת לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, השעון מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** ובחר פעילות כמו **הליכה** או **הליכה בשטח**.

3 לחץ על .

4 בחר **אימון** < **הגדר יעד**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
 - בחר **מרחק בלבד** כדי להזין מרחק מותאם אישית.
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

6 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

3 גלול למטה.

4 בחר **אימון** < **התחרה בעצמך**.

5 בחר אפשרות:

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

6 בחר את הפעילות.

7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

אודות יומן האימונים

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

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect™

לפני שתוכל להוריד ולהשתמש בתוכנית אימונים, יש לפתוח חשבון Garmin Connect, ולשייך את השעון או את מחשב האופניים Garmin® לטלפון תואם (Garmin Connect™, עמוד 56).

1 ביישום Garmin Connect, בחר ...

2 בחר באפשרות **אימונים ותכנון** < **תוכניות המאמן של Garmin**.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

Adaptive Training Plans

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

Garmin Pay™

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

הגדרת ארנק Garmin Pay™

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay < תחילת העבודה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

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

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר Wallet.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect™. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הוספת יותר מכרטיס אחד לארנק Garmin Pay™ שלך, לחץ על  כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay™

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay <  < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

ניהול Garmin Pay™ כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Forerunner®.
- כדי למחוק את הכרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay™

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר **...**

2 בחר **Garmin Pay < שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

שימוש בתכונה Messenger

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

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

1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.

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

2 בחר במבט מהיר.

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

4 בחר אפשרות בשעון:

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

פעילויות

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, ולחץ על  כדי לגלול בפעילויות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך**, עמוד 23).

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.

הערה: חלק מהפעילויות זמינות רק בשעון Forerunner® 170 Music.



קטגוריה	פעילויות
ריצה	מסלול מקורה, מירוצ' מכשולים, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, ריצת Ultra, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, נסיעות קבועות באופניים, אופני כושר, טיול אופניים, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני גראבל, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה
מכון כושר	אגרוף, אירובי, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, ניידות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, יוגה
בחץ	רכיבה על סוסים, דיסק גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, החלקה על רולרביידס, טיפוס הרים, הליכה עם משקל, הליכה
ספורט חורף	החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, אופנוע שלג, נעלי שלג, סקי קלטי למרחק, סקי גלגיליות למרחק
ספורט מים	קיאק, חתירה, שנורקל, סאפ
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולימפיט
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח
אחר	אימון נשימות, מדיטציה

התחלת פעילות

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 בחר אפשרות:

- בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - גולל אל רשימת הפעילויות **אפשרויות נוספות** בחר קטגוריית פעילות ובחר פעילות.
 - 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד ששורת המצב של GPS תתמלא. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
 - 5 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
- השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 80**).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- באפשרותך לבחור  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 84**).
- לחץ על  או על  כדי לצפות במסכי נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- **עצה:** ניתן להחליק כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לבטל את נעילת מסך המגע במהלך פעילות.
- החלק ימינה או שמאלה כדי להציג את פקדי המוזיקה או את הגדרות הפעילות.

הפסקת פעילות

לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

1 לחץ על .

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, ובחר אפשרות.
- **הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות, עמוד 16**).
- כדי להשוות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- באפשרותך ללחוץ על  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 84**).
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < TracBack.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < **קו ישר**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור (**דופק התאוששות**, עמוד 37).
 - כדי לבטל את הפעילות, בחר **מחיקה**, לחץ על .
- הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 25).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה** (**הפסקת פעילות**, עמוד 15).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

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

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect™.

ריצה

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בשעון יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. ייתכן שתצטרך לטעון את השעון לפני תחילת הפעילות (**טעינת השעון**, עמוד 80).

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

1 לחץ על  ובחר פעילות.

2 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

3 לחץ על .

4 צא לריצה.



במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (**פקדי האזנה למוזיקה**, עמוד 71).

5 לאחר סיום הריצה, לחץ על .

6 בחר אפשרות:

- בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
- בחר **שמירה** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



לאפשרויות ריצה נוספות, ראה [הפסקת פעילות, עמוד 15](#).

יציאה לריצה במסלול

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

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

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

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

יוצאים לריצה וירטואלית

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

- 1 בפני השעון, לחץ על
- 2 בחר פעילויות > ריצה > ריצה וירטואלית.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום Zwift™ או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר שמירה.

כיול מרחק בהליכון

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

- 1 התחל פעילות הליכון ([התחלת פעילות, עמוד 15](#)).

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

הקלטת פעילות ריצת Ultra

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות > ריצה > ריצת Ultra**.
 - 3 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
 - 4 התחל בריצה.
 - 5 לחץ על  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את טיימר המנוחה.
- עצה:** ניתן להגדיר כיצד ההגדרה מנוחה אוטומטית מקליטה פיצולי מנוחה והקפות (**הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra**, עמוד 18).
- 6 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להמשיך בריצה.
 - 7 לחץ על  או על  כדי לצפות במסכי נתונים נוספים של (אופציונלי).
 - 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra

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

תיעוד פעילות של מירוצ מכשולים

- כאשר אתה משתתף במירוצ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוצ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.
- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות > ריצה > מירוצ מכשולים**.
 - 3 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
 - 4 לחץ על  כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.
- הערה:** באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

אימון של PacePro™

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

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

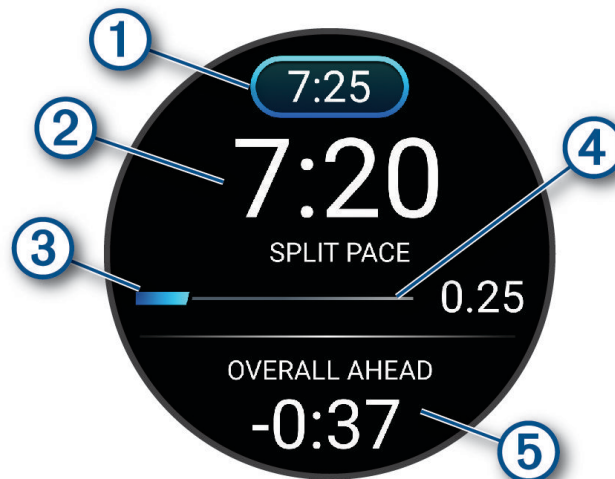
הורדת תוכנית PacePro™ מ-Garmin Connect™

- כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect™, דרוש לך חשבון (**Garmin Connect™**, עמוד 56).
- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר ...
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
 - 2 בחר **אימונים ותכנון > אסטרטגיות קצב של PacePro**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
 - 4 בחר  או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro™

לפני הפעלה של תוכנית PacePro, יש להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect™ (הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect™, עמוד 18).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 גלול מטה כדי לבחור אימון < תוכניות PacePro.
- 4 בחר תוכנית.
- עצה: ניתן לגלול למטה כדי לצפות בתצוגה מקדימה של הפיצולים ותרשים הגובה לפני אישור התוכנית PacePro.
- 5 לחץ על .
- 6 בחר שימוש בתוכנית כדי להתחיל את התוכנית.
- 7 במידת הצורך, בחר  כדי להפעיל את הניווט במסלול.
- 8 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.



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

עצה: ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על , ולבחור עצור את PacePro <  כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

אופניים

יציאה לרכיבה על אופניים

לפני שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, יש לשייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

1 שייך את החיישנים האלחוטיים, כגון חיישן דופק, חיישן מהירות או פנסי האופניים (אופציונלי).

2 בפני השעון, לחץ על .

3 בחר פעילויות < אופניים.

4 בחר פעילות רכיבה.

5 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.

6 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

7 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

8 התחל את הפעילות.

9 לחץ על  או על  כדי לגלול במסכי הנתונים.

10 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

לפני שתוכל להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® או ANT+® טכנולוגיית (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות > אופניים > אופני כושר**.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר **אפשרויות התקן אימון חכם**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שמור (**אימונים**, עמוד 10).
 - בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (**מסלולים**, עמוד 65).
 - בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
- 6 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

שחייה

הודעה

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

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect™ שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 24).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתייה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים , עמוד 21)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על  כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
 - לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית. השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. ניתן לגלול למטה כדי לבחור את הגדרות הפעילות, ולבחור **גודל בריכה**, כדי לשנות את הגודל.
 - לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
 - לחץ על  כדי לתעד מנוחה בזמן שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה**, עמוד 21).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.

- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 21).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש.

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

כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, אפשר להפעיל את התכונה של מנוחה אוטומטית באפשרויות הפעילות (הגדרות של פעילות, עמוד 25). במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על . נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של מנוחה.

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

אימון עם יומן התרגילים

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

1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על .

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

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על .
- כדי להתחיל מרווח שחייה, גלול למעלה או למטה כדי לחזור למסכי אימון השחייה.
- לאחר סיום התרגיל, הפעילות נכנסת למצב מנוחה.

6 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך בפעילות, לחץ על .
- כדי לסיים את הפעילות, לחץ על .

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS מושבת בפעילויות במקום סגור (הגדרות של פעילות, עמוד 25).

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

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

הקלטת פעילות אימון כוח

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < מכון כושר < כוח.

3 בחר אפשרות:

- כדי לעשות אימון פתוח, בחר חופשי.

עצה: אפשר להפעיל את האפשרות ספירה לאחור במנוחה כדי לקבל התראה כשמסתיים טיימר המנוחה.

- כדי לעשות אימון מובנה, בחר אימון, גלול למטה ובחר שלב כדי להציג את ההנפשה של התרגילים (אם יש), וכשאתה מסיים להציג את האימון, בחר בצע אימון.

עצה: באפשרותך לבחור אפשרויות נוספות כדי להציג את הצידוד הנדרש, לערוך את האימון ולבצע פעולות נוספות לפני שאתה מתחיל את האימון.

4 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

5 התחל בסדרה הראשונה.

השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

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

- 6 לחץ על כדי לסיים את הסדרה ולעבור לתרגיל הבא, אם הוא זמין. השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.
 - 7 במידת הצורך, ערוך את הסדרה, את מספר החזרות ואת המשקל שבו נעשה שימוש בסדרה.
 - 8 במידת הצורך, לחץ על אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
 - 9 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- עצה:** במהלך האימון, אפשר ללחוץ על כדי לערוך סדרות קודמות. באימונים מובנים, יש אפשרות לדלג על סדרה או לשנות את הסדרה הבאה.
- 10 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על , ובחר **הפסקת אימון**.
 - 11 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות ניידות

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

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

הקלטת פעילות HIIT

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

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

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

ניתן להשתמש במקש ההקפה כדי לתעד ריצות במהלך גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ על אחרי השלמה של ריצה.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **הצג סבבים**.
- 5 גלול כדי להציג פרטים לגבי הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית וסך כל הריצות שלך.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

פעילויות אחרות

הקלטת פעילות לאימון נשימות

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

הקלטת פעילות מדיטציה

הערה: פעילות זו זמינה רק עבור שעון Forerunner® 170 Music.

באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות > אחר > מדיטציה**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות מדיטציה לא מובנית פתוחה.
 - בחר **אימון** כדי לעקוב אחר פעילות מודרכת עם שמע.
 - בחר **מותאם אישית** כדי ליצור נעילות מותאמת אישית עם שמע.
 - 4 במידת הצורך, לחץ על , או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.
 - 5 חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (**חיבור אוזניות Bluetooth®**, עמוד 71).
 - 6 **הערה:** ההתראות מושבתות במהלך פעילות המדיטציה.
 - 6 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 7 השעון מציג טיימר ספירה לאחור או כוונה.
 - 7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.
- התאמה אישית של פעילויות ויישומים**
- ניתן להתאים אישית את רשימת הפעילויות והיישומים, את מסכי הנתונים, שדות הנתונים והגדרות אחרות.

התאמה אישית של רשימת היישומים

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **עריכה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את מיקומו של יישום ברשימה, בחר את היישום, לחץ על  או על  כדי להזיז את היישום, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
 - כדי להסיר יישום מהרשימה, בחר את היישום ובחר .
 - כדי להוסיף יישום לרשימה, בחר **הוספה** ובחר יישום אחד או יותר.

התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך

רשימת הפעילויות המועדפות שלך מופיעה בתחילת הרשימה, ומאפשרת גישה מהירה לפעילויות שבהן אתה משתמש בתכיפות גבוהה יותר.

ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות.

הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.

3 בחר עריכה.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומה של פעילות ברשימה, בחר את הפעילות, לחץ על  או על  כדי להיזז את הפעילות, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר  **הסר**.
- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר **הוספה** ובחר פעילות אחת או יותר.

הצמדת פעילות מועדפת לרשימה

אפשר להצמיד עד שלוש פעילויות מועדפות לראש רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות.

גלול לפעילות מועדפת (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך, עמוד 23**).

4 לחץ ממושכות על ובחר הצמד פעילות.

בפעם הבאה שתלחץ על  בפני השעון כדי לפתוח את רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים, הפעילות המוצמדת תופיע בראש הרשימה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות פעילויות, ובחר פעילות.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר באפשרות מסכי נתונים.

5 גלול למסך הנתונים שברצונך להתאים אישית.

6 בחר .

7 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות פריסה כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר באפשרות שדות נתונים, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים, עמוד 88**. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.

• בחר באפשרות שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.

• בחר באפשרות הסר כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

8 במידת הצורך, בחר באפשרות הוסף חדש כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות פעילויות, ובחר פעילות GPS.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר באפשרות מסכי נתונים < הוסף חדש > מפה.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < עריכה > הוספה.

3 בחר אפשרות:

- בחר העתק פעילות כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
- בחר אחר < אחר כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.

4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.

5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.

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

6 בחר אפשרות:

- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
- בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.

הגדרות של פעילות

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

בחר את , בחר פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר את הגדרות הפעילות.

צבע הדגשה: מגדיר את צבע ההדגשה לסמל הפעילות.

התראות: מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (**התראות פעילות**, עמוד 26).

פלט שמע: מפעיל את התקני השמע להתראות קוליות (**הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות**, עמוד 27).

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

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

מנוחה אוטומטית: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה**, עמוד 21). הגדרת האפשרויות להתחלה ולעצירה אוטומטיות של טיימר המנוחה בפעילות ריצת Ultra (**הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra**, עמוד 18).

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

שידור הדופק: שידור נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (**שידור נתוני דופק**, עמוד 61).

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

מסכי נתונים: התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 24).

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

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

הערה: פעילות המדיטציה זמינה בשעון Forerunner® 170 Music.

בחירת ציוד: לאחר השלמת פעילות, מוצגת הנחיה לבחור את הציוד שבו השתמשת במהלך הפעילות. אתה יכול למחוק ולהוסיף ציוד בחשבון Garmin Connect שלך (**Garmin Connect™**, עמוד 56).

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

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

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

התראת הקפה: הגדרת שדות הנתונים להצגה להקפות.

מקש הקפה: הפעלת  לתיעוד הקפה או מנוחה במהלך פעילות.

מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (**תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים**, עמוד 18).

משקל תיק: קובע את משקל המטען שאתה נושא.

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.

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

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

רישום VO2 מרבי: מתעד אומדן של VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל ריצת Ultra.

שינוי שם: מגדיר את שם הפעילות.

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

איפוס לברירות המחדל: מאפס את הגדרות הפעילות.

עוצמת ריצה: תיעוד נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה**, עמוד 53).

סבבים: הגדרת התצורה של ההגדרות לאפשרויות **סבב אוטומטי**, **מקש הקפה והתראת הקפה**.

לוויינים: הגדרת מערכת הלוויינים GNSS לשימוש בפעילות (**הגדרות לוויין**, עמוד 27).

הערכת עצמית: הגדרת התדירות של הערכת המאמץ המוערך לפעילות (**הערכת פעילות**, עמוד 16).

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

מגע: הפעלת מסך המגע במהלך פעילות או למסך המפה בלבד.

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

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

יחידות: קובע את יחידות המידה לפעילות.

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

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

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כל 30 דקות.

התראה חוזרת:

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק , עמוד 72 חישובי אזור דופק , עמוד 73.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
ריצה/הליכה	חוזר	באפשרותך להגדיר הפסקות מתוזמנות בזמן ההליכה במרווחים קבועים (שימוש בהתראות ריצה והליכה , עמוד 26).
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

- 1 בפני השעון, לחץ על
 - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - 3 **הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר באפשרות **התראות**.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 6 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 7 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 8 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

שימוש בהתראות ריצה והליכה

הערה: יש להגדיר את ההתראות למרווחי ריצה/הליכה לפני תחילת הריצה. לאחר הפעלת שעון העצר של הריצה, לא ניתן לשנות את ההגדרות.

- 1 בפני השעון, לחץ על

- 2 בחר פעילות ריצה.

הערה: התראות על הפסקות הליכה זמינות בפעילויות ריצה בלבד.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר **התראות** > **הוסף חדש** > **ריצה/הליכה**.

5 הגדר את זמן הריצה עבור כל התראה.

6 הגדר את זמן ההליכה עבור כל התראה.

7 צא לריצה.

בכל פעם שתשלים מרווח, תופיע הודעה. השעון מצפצף או רוטט גם אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 76). לאחר שתפעיל את התראות הריצה/הליכה, ייעשה בהם שימוש בכל פעם שתצא לריצה, עד שתכבה אותם או תפעיל מצב ריצה אחר.

הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות

ניתן להפעיל את השעון או את הטלפון כך שישמיעו קריאות לעידוד המוטיבציה בזמן ריצה או פעילות אחרת. במהלך התראה קולית, עוצמת הקול של השמע הראשי מופחת כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **פעילות** > **התראות קוליות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו בטלפון או באוזניות Bluetooth® מחוברות אם יש, בחר **פלט שמע** > **מכשירים מחוברים**.
- כדי לשמוע התראה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הקצב והמהירות, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הדופק, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע התראות בהפעלה ובעצירה של שעון העצר של הפעילויות, כולל התכונה Auto Pause®, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות פעילות** (**התראות פעילות**, עמוד 26).

הגדרות לוויין.

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

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

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין של GNSS עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של מצב מיקוד הפעילות עבור לווייני GNSS (**התאמה אישית של מצב מיקוד ברירת מחדל**, עמוד 59).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

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

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

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29).
 בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על .



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	מצב טיסה	בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 41).
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 43).
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 69).
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 74).
	בהירות	בחר כדי לשנות את בהירות המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 50).
	שידור הדופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (שידור נתוני דופק, עמוד 61).
	מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	בקורות המצלמה	בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 53).
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים (שעונים, עמוד 41).
	שינוי צבע	בחר כדי להפעיל את המסך בגוונים של אדום, ירוק או כתום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.
	תצוגה	בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופ' תמיד (הגדרות צג ובהירות, עמוד 50).
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוך, אם הוא בטווח Bluetooth®. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Forerunner®, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון.
	פנס	בחר כדי להפעיל את המסך כדי להשתמש בשעון כפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 29).
	מצבי מיקוד	בחר כדי לשנות את מצב המיקוד הנוכחי (מצבי מיקוד, עמוד 59).
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share (Garmin Share, עמוד 55).
	היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעילת המכשיר	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום Messenger (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 14).

סמל	שם	תיאור
	מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת המוזיקה (האזנה למוזיקה בטלפון, עמוד 29). הערה: בנוסף, באפשרותך להוריד מוזיקה לשעון Forerunner 170 Music (האזנה למוזיקה, עמוד 70).
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 53).
	טלפון	בחר כדי להשביט את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשוך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק, עמוד 61).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר.
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 42).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשוך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (שימוש בטיימר ספירה לאחור, עמוד 41).
	מגע	בחר כדי להשביט את פקדי מסך המגע.
	נעילת מגע	בחר כדי להפעיל את האפשרות להחליק למטה מראש המסך כדי לפתוח את מסך המגע.
	Wallet	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay™, עמוד 12).
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.
	Wi-Fi	בחר כדי להשביט את תקשורת Wi-Fi®. הערה: התכונה אינה זמינה לכל דגמי המוצר.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (**פקדים, עמוד 28**).

- 1 לחץ ממושכות על כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
- 2 לחץ ממושכות על .
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פקד לתפריט, בחר **הוסף פקדים** ובחר פקד להוספה.
 - כדי לשנות את מיקומו של קיצור דרך בתפריט הפקדים, בחר **סדר מחדש פקדים**, בחר פקד להזזה, לחץ על או על כדי להזיז את הפקד למיקום חדש, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
 - כדי להסיר קיצור דרך מתפריט הפקדים, בחר **הסר פקדים**, ובחר פקד להסרה.

שימוש במסך הפנס

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29**).
- 2 בחר .
- 3 לחץ על או כדי לכוונן את הבהירות ואת הצבע.

האזנה למוזיקה בטלפון

ניתן לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון דרך שעון Forerunner® 170.

- 1 לחץ ממושכות על מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר כדי להשמיע ולהשהות את רצועת המוזיקה הנוכחית.
 - בחר כדי לדלג לרצועת המוזיקה הבאה.
 - בחר כדי לגשת לפקדי מוזיקה נוספים ולעוצמת הקול.
- 3 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשוך.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר ([הצגת מבטים מהירים, עמוד 31](#)). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים באופן ידני ([התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים, עמוד 31](#)). חלק מהמבטים מהירים מופיעים בקבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

עצה: ניתן גם להוריד מבטים מהירים מהחנות Connect IQ™ ([התחבר לתכונות IQ, עמוד 58](#)).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 43).
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery™, עמוד 32).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
ספירות לאחר	הצגת אירועי ספירה לאחר קרובים.
ביצועי רכיבה על אופניים	מציג מדדי ביצועים של רכיבה על אופניים, כגון VO2 מרבי והערכות FTP (מדדות ביצועים, עמוד 32).
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin®	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect™ שלך. התוכנית מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית שלך, להעדפות האימונים ולוח הזמנים, ולתאריך המרוץ, אם זה רלוונטי.
Health Snapshot™	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
מצב בריאותי	מציג מדדי בריאות, כגון נשימה ושונות קצב הלב.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	מציג את היסטוריית הפעילויות שלך וגרף של פעילויות מתועדות (שימוש בהיסטוריה, עמוד 45).
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 34).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
רישום אורח חיים	עוקב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות שלך ומאפשר לך לגלות כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect (רישום אורח חיים, עמוד 39).
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger™, עמוד 58).
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון. ניתן גם לשלוט בהורדות המוזיקה בשעון Forerunner® 170 Music watch.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. ניתן להפעיל את הטיימר לתנומה ולהגדיר שעון מעורר שיעיר אותך (מצבי מיקוד, עמוד 59).
התראות	מפעיל התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 53).
תזונה	מציג סקירה תזונתית יומית, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. באפשרותך גם לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect+ פעיל כדי לעקוב אחר התזונה שלך ולראות אותה (Garmin Connect+ מינוי, עמוד 56).
מרוץ ראשי	הצגת אירוע המרוץ שהגדרת את כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 38).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 61). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המרוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה שלך ב-Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 38).
התאוששות	מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.

שם	תיאור
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
ביצועי ריצה	מציג מדדים של ביצועי ריצה, כגון הערכת VO2 מרבית וסף חומצת חלב (<i>מדירות ביצועים, עמוד 32</i>).
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, הקצב הפנימי, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות. הערה: תוכל לראות תובנות שינה, להפעיל מצב שינה, להגדיר שעון מעורר ולעדכן את הגדרות השינה שלך.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (<i>מעקב שינה, עמוד 62</i>).
ניקוד בענפי ספורט	מעקב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מניות	הצגת רשימה מותאמת אישית של מניות (<i>הוספת מניה, עמוד 39</i>).
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותורשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (<i>מוכנות לאימון, עמוד 38</i>).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך. (<i>מצב האימונים, עמוד 35</i>).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת מבטים מהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. כשאתה משייך את השעון תוכל לצפות בנתונים מהטלפון שלך, למשל מידע בריאות, מזג אוויר ואירועי לוח השנה.

1 בפני השעון, לחץ על כדי לגלול ברשימת המבטים מהירים.



עצה: באפשרותך גם להחליק את האצבע כדי לגלול או להקיש כדי לבחור אפשרויות.

2 לחץ על כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

- לחץ על כדי להציג פרטים על מבט מהיר.
- לחץ על כדי להציג פונקציות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים

1 בפני השעון, לחץ על כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.

2 בחר עריכה.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומו של מבט מהיר ברשימה, בחר את המבט, לחץ על או על כדי להזיז את המבט, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר מבט מהיר מהרשימה, בחר מבט מהיר ובחר .

- כדי להוסיף מבט מהיר לרשימה, בחר **הוספה** ובחר מבט מהיר אחד או יותר.
- עצה:** ניתן לבחור באפשרות **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיה שמכילה מספר מבטים מהירים (**יצירת תיקיה של מבטים מהירים**, עמוד 32).

יצירת תיקיה של מבטים מהירים

ניתן לערוך את רשימת המבטים המהירים תוך יצירת תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

- 1 בפני השעון, לחץ על כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.
 - 2 בחר **עריכה** < **הוספה** < **צור תיקיה**.
 - 3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקיה ובחר **סיום**.
 - הערה:** אם המבטים המהירים נמצאים כבר ברשימת המבטים המהירים, ניתן להזיז או להעתיק אותם לתוך התיקיה.
 - 4 בחר או הזן שם עבור התיקיה.
 - 5 בחר סמל עבור התיקיה.
 - 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- כדי לערוך את התיקיה, גלול אל התיקיה ברשימת המבטים המהירים ולחץ ממושכות על .
 - כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקיה, פתח אותה ובחר **עריכה** (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים**, עמוד 31).

Body Battery™

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect™ כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (**טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים**, עמוד 32).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

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

מידודות ביצועים

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

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (**מצב השתנות הדופק**, עמוד 34).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש בממד VO2 מרבי ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים**, עמוד 33).

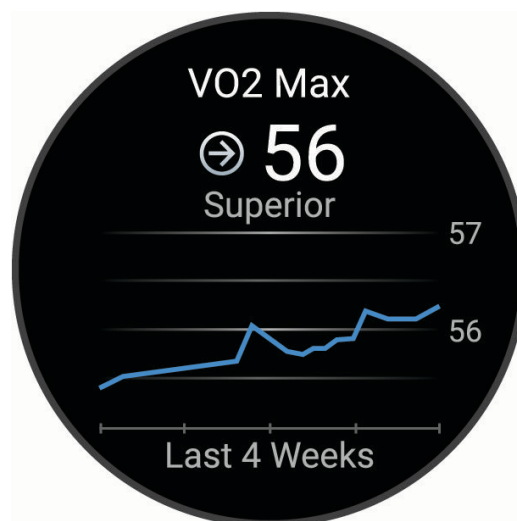
עקומת כוח (רכיבה על אופניים): בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים (**הצגת עקומת הכוח**, עמוד 35).

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משופרים**, עמוד 32).

אודות ערכי VO2 מרבי משופרים

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

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



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Garmin Human Performance Lab™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 86) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (הגדרות של פעילות, עמוד 25).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 רוץ בתנאי חוץ בעצימות מתונה או גבוהה, ותגיע ל-70% לפחות מהדופק המרבי שלך.
- 3 לאחר 10 דקות לפחות, בחר באפשרות **שמירה**.
- 4 לחץ על או על כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

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

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 32). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

- 1 מפני השעון, לחץ על כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.

- 2 לחץ על .
- 3 גלול כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
- 4 לחץ על  כדי לראות פרטים נוספים.



5 גלול כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.

הערה: לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

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



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

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

הצגת עקומת הכוח

לפני שתוכל להציג את עקומת הכוח, עליך לתעד רכיבה באורך שעה אחת לפחות באמצעות מד כוח ב-90 הימים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

ניתן ליצור אימונים בחשבון Garmin Connect™ שלך. בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

1 ביישום Garmin Connect, בחר ...

2 בחר סטטיסטיקת ביצועים > עקומת כוח.

מצב האימונים

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

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.



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

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 32).

HRV: הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 34).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 36).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (מיקוד עומס אימונים, עמוד 36).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 37).

רמות מצב האימונים

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

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

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

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

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים. **יעיל:** עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

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

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

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

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

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 32**). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**הגדרות של פעילות, עמוד 25**).

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

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 57**).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

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

מיקוד עומס אימונים

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

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות.

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

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

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

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

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

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

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

מעל היעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות גבוה מהרמה האופטימלית.

יחס העומס

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

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

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 36**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect™ שלך.

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

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

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת garmin.com/performance-data/running.

זמן התאוששות

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

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

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

דופק התאוששות

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

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

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

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

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

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 32**).

1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

• מתוך החלונת של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**, ובחר .

• מתוך הגדרות Garmin Connect™ שלך, בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > :** **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.

2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

• מתוך החלונת של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**, ובחר .

• מתוך הגדרות Garmin Connect בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > :** **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.

4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

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

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

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



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

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect™, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (מבטים מהירים, עמוד 30). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.



הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מיידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע. אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי. בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro™ (אימון של PacePro™, עמוד 18).

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 32).

- 1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...
 - 2 בחר אימונים ותכנון < מרוצים ואירועים > חפש אירוע.
 - 3 חפש אירוע באזור שלך.
 - ניתן גם לבחור באפשרות צור אירוע כדי ליצור אירוע משלך.
 - 4 בחר הוסף ללוח שנה.
 - 5 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
 - 6 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי שלך.
 - 7 בפני השעון, לחץ על ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- הערה:** אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיעו בשעון.

הוספת מניה

לפני שתוכל להתאים אישית את רשימת המניות, עליך להוסיף את המבט המהיר של המניות לרשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

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

רישום אורח חיים

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

מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר סטטיסטיקה גופנית > תיעוד אורח חיים.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

4 הגדר תזכורות לרישום (אופציונלי).

באפשרותך להציג דוחות מפורטים של רישום אורח חיים ביישום Garmin Connect.

עצה: באפשרותך להפעיל את המבט המהיר של רישום אורח החיים בשעון שלך כדי להציג ולרשום צורות התנהגות של אורח חיים ([התאמה](#) אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר ולשמור התראה בפעם הראשונה, הזן את שעת ההתראה.
- כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף התראה** והזן את שעת ההתראה.

4 גלול למטה לאפשרויות נוספות.

5 בחר **שמירה**.

ערוך התראה

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים**.

3 בחר התראה.

4 בחר אפשרות:

- כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעון המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, בחר **שעון מעורר חכם**.
 - **הערה:** ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.
 - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
 - כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.
 - **הערה:** באפשרותך לשמוע את צליל ההתראה מראש ולבחור את אפשרויות הרטט. ניתן לבחור באפשרות **הפעלה שקטה** כדי שעוצמת הרטט של ההתראה תהיה נמוכה בהתחלה ותתגבר לאחר מכן.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
- 5 בחר אפשרות:
- כדי לשמור את העריכות שביצעת, בחר באפשרות **סיום**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים < טיימרים**.

3 אם מעולם לא שמרת טיימר קודם לכן, הזן את השעה באמצעות מסך המגע או באמצעות  וכן .

4 אם שמרת טיימר בעבר, בחר באחת האפשרויות:

- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **עריכה < הוסף טיימר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.

5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לעצור את הטיימר, בחר **||**.
- כדי לאפס את הטיימר, בחר **↺**.
- כדי לבטל את הטיימר, בחר **⋮** < **בטל את הטיימר**.
- כדי לשמור את הטיימר, בחר **⋮** < **שמור טיימר**.
- כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג, בחר **⋮** < **הפעלה מחדש אוטו** < **מופעל**.
- כדי להתאים אישית את התראת הטיימר, בחר **⋮** < **צליל ורטט**.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ ממושכות על **⌚**.
 - בפני השעון, לחץ על **⌚**.
 - לחץ ממושכות על **⌚**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים** < **עריכה**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **⌚**.
 - בפני השעון, לחץ על **⌚**.
 - לחץ לחיצה ארוכה על **⌚**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **⌚** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **⌚** כדי להפעיל את טיימר ההקפות **①**.



- הזמן הכולל של שעון העצר **②** ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **⌚** כדי לעצור את שני הטיימרים.
 - 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **⌚**.
 - כדי לשמור את שעת שעון העצר כפעילות, לחץ על **⌚**, ובחר **שמור פעילות**.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **⌚**, ובחר **סיום**.
 - כדי לבדוק את הטיימרים של ההקפות, לחץ על **⌚**, ובחר **סקירה**.
- הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור ללוח השעון מבלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **⌚**, ובחר **עבור אל פרוצף שעון**.
 - כדי להפעיל או לבטל את תיעוד ההקפות, לחץ על **⌚**, ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

2

בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים > הוסף אזור**.

3 לחץ על  או על  כדי לסמן אזור, ולחץ על  כדי לבחור אותו.

4 בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 בחר אפשרות:

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

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

2

בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים**.

3 בחר אזור זמן.

4 לחץ על .

5 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג ברשימת המבטים המהירים, בחר **הגדר כמועדף**.
- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
- כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

הוספת אירוע של ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

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

עצה: באפשרותך להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

2

בחר **שעונים > ספירות לאחור > הוספה**.

3 הזן שם.

4 בחר שנה, חודש ויום.

5 בחר אפשרות:

- בחר **כל היום**.
- בחר **שעה ספציפית**, והזן שעה.

6 בחר סמל.

עריכת אירוע של ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31).

2

בחר **שעונים > ספירות לאחור**.

3 בחר אירוע של ספירה לאחור.

4 לחץ על  ובחר **הגדר כמועדף** כדי להציג את אירוע הספירה לאחור ברשימת המבטים המהירים (אופציונלי).

5 לחץ על  ובחר **ערוך את הספירה לאחור**.

6 בחר אפשרות לעריכה:

- כדי לשנות את שם האירוע, בחר **שם**.
- כדי לשנות את התאריך, בחר **תאריך**.
- כדי לשנות את השעה, בחר **שעה**.
- כדי לשנות את הסמל, בחר **סמל**.
- כדי להוסיף שם מקוצר לאירוע, בחר **קיצור**.
- כדי להוסיף תזכורות לאירוע, בחר **תזכורות**.
- כדי לחזור על האירוע מדי שנה, בחר **חזרה מדי שנה**.
- כדי להסיר את האירוע, בחר **מחק את הספירה לאחור**.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן. **הערה:** כשיזכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 30).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

מופיע תרשים עמודות של הפעילויות האחרונות שלך.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את פרק הזמן לתרשים העמודות, לחץ על , ובחר באפשרות **אפשרויות גרף**.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים (שיאים אישיים, עמוד 45)**.
- כדי להציג את הסיכומים השבועיים או החודשיים, לחץ על , ובחר באפשרות **סה"כ (הצגת סיכומי נתונים כוללים, עמוד 45)**.
- כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על , ובחר פעילות.

שיאים אישיים

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

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

הצגת שיאים אישיים

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר שיא.

6 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר שיא לשחזור.

6 בחר באפשרות **הקודם >** ✓.

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר אפשרות:

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

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר היסטוריה.
- 3 לחץ על , ובחר סה"כ.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

הגדרות של הודעות והתראות

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

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההתראות החכמות שמופיעות בשעון שלך (**הפעלת הודעות מהטלפון**, עמוד 53).

בריאות ורווחה: התאמה אישית של התראות הבריאות והרווחה שמופיעות בשעון שלך (**התראות בריאות ורווחה**, עמוד 47).

הגדרות דוחות: מאפשרת דוחות ומתאימה אישית את נתוני הדוח והנושא. ניתן לבחור באפשרות **דוח בוקר** כדי ליצור ולערוך הודעות יומיות בדוח הבוקר (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 47). ניתן לבחור באפשרות **דוח ערב** כדי להגדיר את לוח הזמנים לדוח הערב (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 48). ניתן לבחור **בחר ערכת נושא** כדי להתאים אישית את נושא הרקע לדוחות שלך.

התראות מערכת: הגדרת הזמן (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 48), ברומטר (**הגדרת התראת סערה**, עמוד 48), או התראות חיבור לטלפון (**הפעלת התראות על חיבור הטלפון**, עמוד 48).

מרכז ההודעות: מאפשר שימוש במרכז ההודעות לצורך הצגת הודעות חדשות (**הצגת התראות**, עמוד 54).

התראות בריאות ורווחה

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

סיכום יומי: מופיע סיכום יומי של Body Battery™ שעות מספר לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery**, עמוד 32).

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

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

התראות דופק חריג: קבלת התראה כאשר הדופק עולה על ערך יעד מוגדר או נופל ממנו (**הגדרת התראת דופק חריג**, עמוד 47).

התראת תזוזה: מזכירה לך להמשיך לזוז (**התאמה אישית של התראות תנועה**, עמוד 47).

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

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

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

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראות דופק חריג**.

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

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

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

Move Alert

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. השעון גם מצפצף או רטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 76). באפשרותך להתאים אישית את התראת התנועה כך שתבוטל באמצעות הליכה או סוגי תנועה אחרים.

התאמה אישית של התראות תנועה

1 לחץ ממושכות על .

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

3 בחר אפשרות:

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

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 47).

התאמה אישית של דוח הבוקר

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

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

3 בחר אפשרות:

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

דוח ערב

השעון מציג דוח ערב לפני שעת השינה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, הכולל את הפרטים Body Battery™ שלך, האימון ומזג האוויר של מחר, המלצה למאמן שינה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 48**).

התאמה אישית של דוח הבוקר

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > הודעות והתראות > הגדרות דוחות > דוח ערב**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או להשבית את דוח הערב.
 - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הערב.
 - בחר **תזמון דוח** כדי לקבוע את משך הזמן בין הדוח לתחילת השינה שלך (**מצבי מיקוד, עמוד 59**).

הגדרת התראות שעה

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

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

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

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

הפעלת התראות על חיבור הטלפון

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > הודעות והתראות > התראות מערכת > טלפון**.

הגדרות צלילים ורטט

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **צליל ורטט**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות ([מצבי מיקוד](#), [עמוד 59](#)).

צלילי התראה: מנגן צליל להתראות.

צלילי לחצנים: השמעת צליל בעת לחיצה על כפתור.

רטט: הגדרת רטט בשעון להתראות ולחיצות על כפתור.

הגדרות צג ובהירות

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **תצוגה ובהירות**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (**מצבי מיקוד**, **עמוד 59**).

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של המסך.

תצוגה שמופ' תמיד: הגדרת הנתונים בפני השעון שיישארו גלויים והנמכת הבהירות והרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, **עמוד 80**).

שניות בפני השעון: הגדרת המראה של השניות בפני השעון כאשר ההגדרה תצוגה שמופ' תמיד פועלת. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, **עמוד 80**).

גודל טקסט: התאמת גודל הטקסט במסך.

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

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

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

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

מגע: הפעלת מסך המגע.

נעילת מגע: נעילת מסך המגע לאחר כיבוי המסך. כשהגדרה זו מופעלת, ניתן להחליק כלפי מטה כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (*שיוך הטלפון, עמוד 53*). תכונות נוספות זמינות כאשר מחברים את השעון לרשת Wi-Fi (*התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 55*).
הערה: תכונות Wi-Fi זמינות רק עם שעון Forerunner® 170 Music.

חיישנים ואביזרים

לשעון Forerunner® יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+® או בטכנולוגיית Bluetooth® (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51*). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 24*). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משייכים.
 לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin® ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
מד דופק חיצוני	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro™ כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (<i>דינמיקת ריצה, עמוד 52</i>) (<i>עוצמת ריצה, עמוד 52</i>).
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשאתה ה-GPS חלש.
אוזניות	באפשרותך להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוזיקה שנטענה בשעון Forerunner® 170 Music (<i>חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 71</i>).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (<i>שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53</i>).
כוח	באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (<i>הגדרת אזורי הכוח, עמוד 73</i>), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (<i>הגדרת התראה, עמוד 26</i>).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (<i>שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53</i>).
RD Pod	תוכל להשתמש ב-RD Pod Running Dynamics כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (<i>דינמיקת ריצה, עמוד 52</i>).
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (<i>שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 20</i>).
מהירות/תנו' לדק'	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (<i>גלגל גלגל והיקף, עמוד 87</i>).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה Tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שיוך החיישנים האלחוטיים

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

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

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

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

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

3 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

4 בחר באפשרות **הגדרות השעון > קישוריות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **חפש את כל החיישנים**.

- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 24*).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

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

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

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה ([עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 52](#)).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמו** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 17**).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner® תוכנת השעון ([עדכוני מוצרים, עמוד 83](#)).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro™. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+®, הגדר את מצב התקן הנעל **לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 17**).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 17**).

דינמיקת ריצה

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

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

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

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

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM 600, HRM-Fit™, או אביזר מסדרה HRM-Pro™.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM 600, שייך אותו לשעון שלך באמצעות החיבור המאובטח של Bluetooth®, ולא החיבור הפתוח. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.
 - אם אתה משתמש ב-HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+®, מאשר טכנולוגיית Bluetooth®.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** חלק מהמדדים אינם מופיעים בזמן הליכה ([דינמיקת ריצה, עמוד 52](#)).

עוצמת ריצה

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

ניתן למדוד את כוח הריצה באמצעות אביזר דינמיקת ריצה תואם או חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים, עמוד 88**). באפשרותך להגדיר את התראות כוח כדי לקבל הודעה כשתגיע לאזור כוח שצינית (**התראות פעילות, עמוד 26**).

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

הגדרות כוח ריצה

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות ריצה, לחץ על , החר את הגדרות הפעילות, ובחר **עוצמת ריצה**. **סטטוס:** מפעיל או משבית תיעוד של נתוני כוח ריצה של Garmin®. באפשרותך להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

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

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

שימוש בבקורות מצלמה של Varia™

הודעה

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

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51**).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29**).
- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31**).

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

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

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Forerunner® כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect™ (**שייך הטלפון, עמוד 53**).

- תכונות יישום מהיישום Garmin Connect™ (**Garmin Connect™, עמוד 56**)
- תכונות יישום מהיישום Connect IQ™ ועוד (**יישומי טלפון ויישומי מחשב, עמוד 56**)
- חלונות (**מבטים מהירים, עמוד 30**)
- תכונות תפריט פקדים (**פקדים, עמוד 28**)
- תכונות מעקב ובטיחות (**תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 68**).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (**הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 53**)

שייך הטלפון

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

1 בחר אפשרות:

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

2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השייך וההגדרה.

הפעלת הודעות מהטלפון

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

הערה: באפשרותך להגדיר הודעות במהלך שינה או פעילויות בהגדרות של מצבי מיקוד (**מצבי מיקוד, עמוד 59**).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > קישוריות > טלפון > הודעות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל הודעות מהטלפון, בחר **סטטוס > מופעל**.
- כדי להפעיל הודעות עבור שיחות טלפון, בחר **שיחות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.

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

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

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

- כדי להסתיר את פרטי ההודעה עד לביצוע פעולה, בחר **פרטיות** ובחר אפשרות.
- כדי לשנות את משך הזמן להצגת הודעות בשעון, בחר **זמן קצוב**.
- כדי להוסיף חתימה לתשובותיך להודעת הטקסט של השעון, בחר **חתימה**.
- **הערה:** תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

הצגת התראות

באפשרותך להציג את התראות הטלפון בשעון מכמה מיקומים בתפריט.

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר התראה.

3 לחץ על כדי להציג אפשרויות נוספות.

4 גלול לתחילת ההתראות ובחר **מחיקת הכול** כדי לבטל את כל ההתראות.

מענה להודעת טקסט

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

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

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

1 מפני השעון, לחץ על כדי להציג את מרכז ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על .

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

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

הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **טלפון** < **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

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

למידע נוסף, עיין באתר garmin.com/findmyphonewithgps.

1 התחל פעילות GPS.

2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר .

- 3 נווט למיקום במפה.
- 4 לחץ על  כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).
- 5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth® מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

Wi-Fi® תכונות קישוריות

- הערה:** קישוריות Wi-Fi זמינה בשעון Forerunner® 170 Music בלבד.
- קישוריות Wi-Fi לא זמינה בכל הדגמים. בדגמים בלי קישוריות Wi-Fi, אפשר להתחבר ליישום Garmin Connect™ או ליישום Garmin Express™ כדי לגשת לכמה מהתכונות האלו.
- הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect:** שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.
- תוכן שמע:** מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.
- הערה:** התכונה הזו זמינה בשעון Forerunner 170 Music בלבד.
- עדכוני תוכנה:** תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.
- אימונים ותוכניות אימונים:** באפשרותך לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים בחשבון ה-Garmin Connect שלך. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

התחברות לרשת Wi-Fi®

- הערה:** קישוריות Wi-Fi זמינה רק בשעון Forerunner® 170 Music.
- עליך לחבר את השעון שלך ליישום Garmin Connect™ בטלפון שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.
- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר באפשרות **הגדרות השעון > קישוריות > Wi-Fi > הרשתות שלי > חפש רשתות**.
 - 3 מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
 - 4 בחר רשת.
 - 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.
- השעון מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. השעון מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

Garmin Share

הודעה

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

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

שיתוף נתונים עם Garmin Share

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

השעון Forerunner® יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 56).

באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge® לשעון של Garmin התואם.

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

קבלת נתונים עם Garmin Share

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

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

הגדרות Garmin Share

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון > קישוריות > Garmin Share**.

סטטוס: ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.

שנח מכשירים: ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

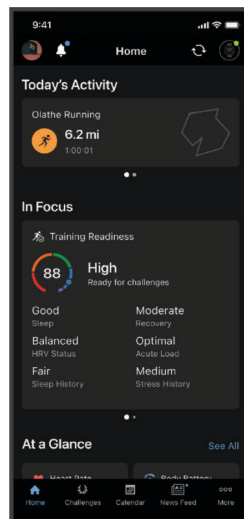
Garmin Connect™

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

Garmin Connect+™ מינוי

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

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

LiveTrack+: שלח הודעות טקסט של LiveTrack, קבל דף פרופיל מותאם אישית וצפה בהפעלות קודמות של LiveTrack.
עקוב אחר Garmin Trails: קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin® ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דיוגים, דוחות טיול ועוד.

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

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

תיעוד התזונה: עקוב אחר התזונה היומית בעזרת מאגרי מידע נרחבים על מזון וצפה בדוחות מפורטים על מאקרונוטריאנטים וקלוריות שצרכת. בשעון Garmin התואם, באפשרותך לצפות בסקירת התזונה היומית בקלות, לתעד מזון באופן ידני ולקבל דוחות תזונה בבוקר ובערב. ביישום Garmin Connect, באפשרותך לסרוק את ה-UPC, לתעד פריטי מזון חדשים, ליצור יעדי תזונה ועוד.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

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

שימוש ביישום Garmin Connect™

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (שיוך הטלפון, עמוד 53), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

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

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

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect™

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (שיוך הטלפון, עמוד 53).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57).

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

מצב אימונים מאוחד

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

ביישום Garmin Connect, בחר >... הגדרות.

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

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

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

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

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

סנכרן את שעון Forerunner ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשירי אימונים ראשי ומכשירי לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 57).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Forerunner.

שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. ניתן גם להוסיף מוזיקה לשעון Forerunner® 170 Music (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 70). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ™ שלך.

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

2 עבור לכתובת garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר הוסף התקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express™

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת השעון, יש לפתוח חשבון Garmin Connect™, ולהוריד את היישום Garmin Express.

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

כשיש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה לשעון.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את השעון מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
אם כבר הגדרת את שעון Forerunner® 170 Music בקישוריות Wi-Fi®, Garmin Connect אוטומטי כשהוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר סנכרון.

התחבר לתכונות IQ

ניתן להוסיף תכונות Connect IQ™ לשעון באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

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

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

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הערה: התכונה הזו זמינה רק בשעון Forerunner® 170 Music.

הורדת תכונות של Connect IQ™

לפני שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, יש לשייך את שעון Garmin® או את מחשב האופניים לטלפון (שיוך הטלפון, עמוד 53).

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

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

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ™ באמצעות המחשב

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

יישום Garmin Messenger™

⚠ אזהרה

תכונות inReach® של היישום Garmin Messenger בטלפון, כולל SOS, מעקב ו-מזג אוויר של inReach™, לא זמינות בלי מכשיר inReach מחובר ותוכנית שירות פעילה של inReach. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

⚠ זהירות

אין להסתמך באופן בלעדי על תכונות העברת הודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger בטלפון בתור שיטה עיקרית לקבלת סיוע בשעת חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (תוך שימוש בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין (באמצעות התקן inReach). אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה באזור שאין בו כיסוי רשת, צריכה להיות לך תוכנית שירות פעילה של inReach עבור המכשיר שלך כדי להשתמש ברשת הלוויינית.

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

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים נוספים בתוכנית השירות של inReach. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

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

מצבי מיקוד

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

התאמה אישית של מצב מיקוד ברירת מחדל

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר הגדרות השעון > מצבי מיקוד.
- 3 בחר מצב מיקוד.
- 4 בחר אפשרות:
הערה: לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי המיקוד.
 - בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את מצב המיקוד.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי לשנות את פני השעון.
 - בחר באפשרות **לוח זמנים** כדי להגדיר את מערכות הלוויין GNSS לשימוש בכל הפעילויות.
- 5 **עצה:** באפשרותך להתאים אישית את ההגדרה של **לוח זמנים** לפעילויות בודדות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 25).
- בחר באפשרות **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות במהלך פעילויות (**הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות**, עמוד 27).
- בסעיף **הודעות והתראות**, בחר אפשרות להגדרת התראות בטלפון, התראות בריאות ואיכות חיים או התראות מערכת (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 47).
- בסעיף **צליל ורטט**, בחר אפשרות להגדרת טונים ורטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 49).
- בסעיף **תצוגה ובהירות**, בחר אפשרות כדי להגדיר את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 50).
- בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד.
- בחר **סמל** כדי לעדכן את צבע הסמל.
- בחר **הוספה** כדי להמשיך בהתאמות האישיות.
- בחר **מחיקת המיקוד** כדי להסיר את מצב המיקוד.
- בחר **ברירות מחדל** כדי לשחזר את הגדרות ברירת המחדל.

יצירת מצב מיקוד מותאם אישית

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר באפשרות הגדרות השעון > מצבי מיקוד > הוספה.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **רגיל** כדי ליצור מצב מיקוד מותאם אישית שניתן יהיה להשתמש בו בכל שלב.
 - בחר **פעילות** כדי להגדיר מצב מיקוד שמיועד לפעילות מסוימת.
- 4 הזן שם למצב המיקוד ובחר .
- 5 בחר סמל וצבע.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **הודעות והתראות** כדי להגדיר את ההודעות ואת ההתראות בטלפון ובשעון (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 47).
 - בחר **צליל ורטט** כדי לקבוע את ההגדרות עבור טונים ורטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 49).
 - בחר באפשרות **תצוגה ובהירות** כדי להתאים את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 50).
- 7 בחר **סיום**.
- 8 בחר אפשרות:
לא כל האפשרויות זמינות למצבי מיקוד מסוג רגיל וגם למצבי מיקוד מסוג פעילות.
 - בחר **סטטוס** כדי להפעיל או להשבית מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי לעדכן את פני השעון.
 - בחר **הפעלה אוטומטית** כדי לבחור איזו פעילות תגרום להפעלה של מצב מיקוד מותאם אישית שמיועד לפעילות מסוימת.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את האפשרות של לוח זמנים GNSS.
 - בחר **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות.
 - בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **סמל** כדי לערוך את הסמל והצבע של מצב מיקוד מותאם אישית.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

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

צמיד חיישן דופק: התאמה אישית של הגדרות צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 60).

אוקסימטר דופק: הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 62).

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

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים**, עמוד 31). השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

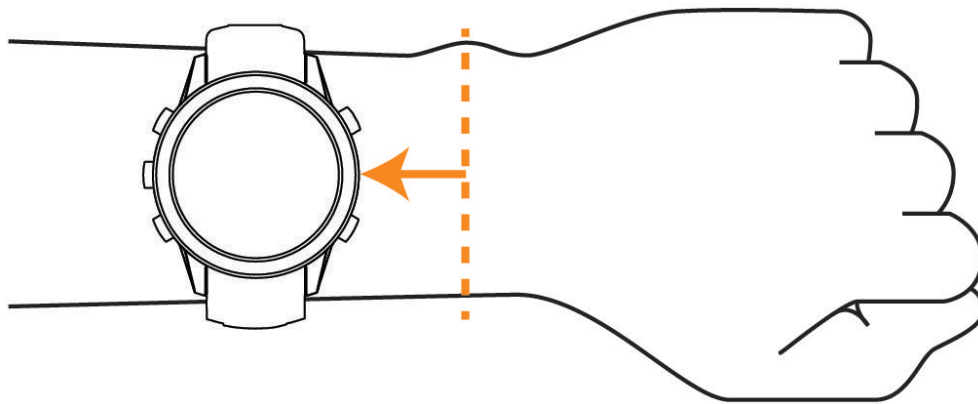
ענידת השעון

⚠️ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 60 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 62.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

הגדרות צמיד חיישן דופק

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

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

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

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

שידור הדופק: שידור נתוני הדופק להתקן מותאם (שידור נתוני דופק, עמוד 61).

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות (הגדרות של פעילות, עמוד 25). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

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

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 29).

2 לחץ על .

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3 שייך את השעון להתקן תואם.

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

4 לחץ על  כדי לעצור את השידור של נתוני הדופק.

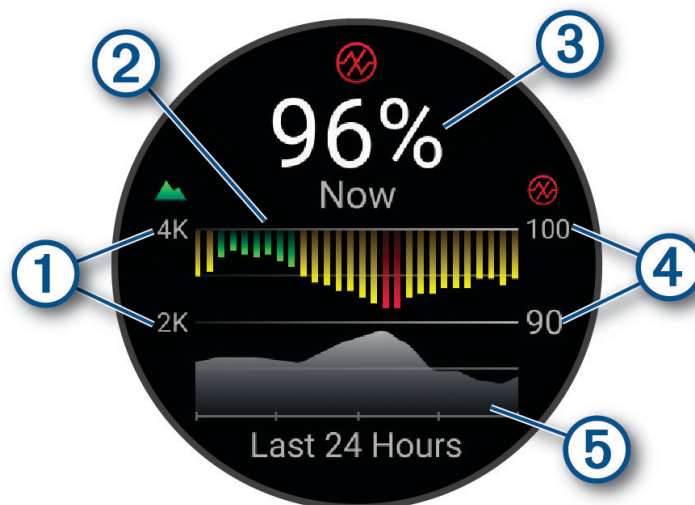
אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכולה לעזור לקבוע כיצד הגוף מסתגל לגבהים גבוהים בספורט אלפיני ובפעילויות אחרות.

כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 61). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 62). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק משתנות, ביחס לגובה שאתה נמצא בו.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

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



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

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

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

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

1 בישיבה או בזמן חוסר פעילות, החלק למעלה מפני השעון.

2 גלול למבט המהיר של אוקסימטר דופק.

3 בחר את המבט המהיר של אוקסימטר דופק.

השעון מתחיל לבצע קריאת אוקסימטר דופק.

4 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

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

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

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > בריאות ורווחה > אוקסימטר דופק**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.
- כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
- כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

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

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

יעד אוטומטי

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

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

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

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

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect™ או בהגדרות השעון (**מצבי מיקוד, עמוד 59**). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך.

לקצב הפנימי, למצב HRV ולתנומות (מבטים מהירים, עמוד 30). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (פקדים, עמוד 28).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect™ (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Forerunner® (מבטים מהירים, עמוד 30).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

התקן Forerunner® הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

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

יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 62). המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 31). בחשבון Garmin Connect™, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

ניווט

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

שמירת המיקום שלך

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **שמירת מיקום**.
- 3 באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 29). בצע את ההוראות שעל המסך.

צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

עצה: באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (**פקדים**, עמוד 28).

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

מחיקת מיקום

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

ניווט אל יעד

באפשרותך להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד הקודם או למיקום שמור.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט**.
- 4 בחר אפשרות.
 - בחר **פעילויות קודמות**, בחר פעילות, ובחר **קדימה**.
 - בחר **מיקומים שמורים**, בחר מיקום, ובחר **התקדם אל**.
- 5 **עצה:** באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (**פקדים**, עמוד 28). לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

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

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

עצירת הניווט

- 1 בזמן ניווט במהלך פעילות, בחר אפשרות:

- לחץ ממושכות על .
- החלק ימינה.

2 גלול למטה ובחר **עצור ניווט** או **הפסק מסלול**.

3 בחר .

הניווט ליעד שלך נעצר, אבל הפעילות שלך נשארת פעילה. ניתן ללחוץ על  כדי לחזור לטיימר של הפעילות.

מסלולים

⚠ אזהרה

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

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect™ שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן.

יצירת קורס ב-Garmin Connect™

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון (*Garmin Connect*™, עמוד 56).

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר **אימונים ותכנון** < **מסלולים** < **צור מסלול**.

3 בחר סוג מסלול.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 בחר **בוצע**.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (*שולח מסלול להתקן*, עמוד 65).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect™ למכשיר (*יצירת קורס ב-Garmin Connect*™, עמוד 65).

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר **אימונים ותכנון** < **מסלולים**.

3 בחר מסלול.

4 בחר .

5 בחר את ההתקן התואם שלך.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש במסלול בהתקן

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילות GPS.

3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט** < **מסלולים**.

4 בחר מסלול.

5 לחץ על .

6 בחר **צא למסלול** או **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.

7 לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילות GPS.

3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט** < **מסלולים**.

4 בחר מסלול.

5 לחץ על .

6 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.

- כדי להציג נקודות מסלול, כגון עצירות לשתייה, מכשולים או עליות תלולות, בחר **הצג נקודות מסלול**.
- **עצה:** באפשרותך להוסיף נקודות מסלול בעת יצירת מסלול ביישום Garmin Connect™ (יצירת קורס ב-Garmin Connect™, עמוד 65).
- כדי ליצור רצועת קצב מותאמת אישית, בחר **PacePro** (אימון של PacePro™, עמוד 18).
- כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
- כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
- כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
- כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

הגדרת כיוון המצפן

- 1 בחר אפשרות:
 • ממבט מהיר עלה-ABC, גלול כדי להציג את המצפן ולחץ על .
 • בבקרת ה-ABC, גלול כדי להציג את המצפן ולחץ על .
- 2 בחר **נעל כיוון**.
- 3 כוון את החלק העליון של השעון לכיוון ההתקדמות שלך, ולחץ על .
 כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

מפה

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

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

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

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט לחץ על  או על  כדי להציג את המפה.
ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך נתוני המפה עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 24).
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 3 בחר **פקדי מפה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה שמאלה וימינה או שינוי גודל, לחץ על .
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את הגודל שלה, לחץ על  או על .
 - כדי לצאת, לחץ על .

הגדרות מפה

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

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

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

מיקומי משתמש: מציג או מסתיר של מיקומי משתמש במפה.

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

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

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

סיוע: בעת בקשת סיוע, השעון שולח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע הזה זמין) אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום (בקשת סיוע, עמוד 69).

זיהוי תקריות: כאשר השעון Forerunner® מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית עם קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע הזה זמין) אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום (הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות", עמוד 68).

Live Event Sharing: שולח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע ומספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android™.

LiveTrack: שולח קישור לדף אינטרנט אל חברים ובני משפחה כדי לאפשר להם לעקוב אחרי המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להזמין עוקבים באמצעות דוא"ל או מדיה חברתית במטרה לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

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

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect™. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 68).

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר אנשי קשר.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Forerunner® במכשיר (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 68). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על

2 בחר הגדרות השעון < בטיחות ומעקב < זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

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

זהירות ⚠

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 68). הטלפון המשוך שלך חייב להיות מצויד בתוכנית גלישה ולהיות באזור כיסוי רשת שבו גלישה זמינה. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ ממושכות על .

השעון רוטט כשתכונת הסיוע מופעלת.

2 המתן לטיימר הספירה לאחור.

השעון שולח הודעה לאנשי הקשר לשעת חירום.

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

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון Forerunner® 170 Music שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
- תוכן שמע אישי
- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בשעון Forerunner 170 Music, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth®.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ™ לטלפון שלך (**הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 58**).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **תנות Connect IQ™**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.

4 לחץ לחיצה ממושכת על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

5 בחר את ספק מוזיקה.

הערה: אם ברצונך לבחור ספק אחר, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר **הגדרות השעון > מוזיקה > ספקי מוזיקה**, ופעל לפי ההוראות על המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi® (**התחברות לרשת Wi-Fi®, עמוד 55**).

1 לחץ לחיצה ממושכת על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ והחזק את .

3 בחר **ספקי מוזיקה**.

4 בחר ספק מחובר או בחר **הוסף אפליקציות מוזיקה** כדי להוסיף ספק מוזיקה מחנות Connect IQ™.

5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.

6 במידת הצורך, לחץ על  עד שתבקש להסתכן עם השירות.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ במחשב שלך (garmin.com/express). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי m4a-i-mp3. בשעון Forerunner® 170 Music מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/musicfiles.

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.

2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את השעון שלך ובחר **מוזיקה**.

עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאחר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.

3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.

4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.

5 במידת הצורך, ברשימה Forerunner 170 Music, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

1 לחץ לחיצה ממושכת על  מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ והחזק את .

3 בחר אפשרות:

- אם זו האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר **הגדרות > מוזיקה > ספקי מוזיקה**.

- אם זו אינה האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר באפשרות **ספקי מוזיקה**.

4 בחר אפשרות:

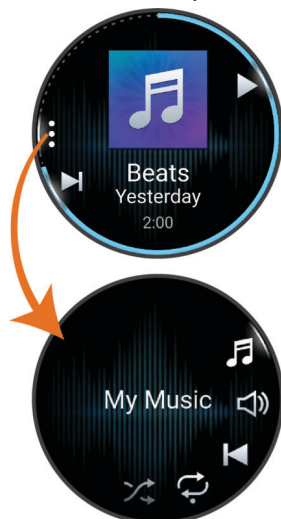
- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי**, ובחר אפשרות (**הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 70**).

- כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.

- כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.
- 5 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth® שלך (**חיבור אוזניות Bluetooth®**, עמוד 71).
- 6 בחר ►.

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: חלק מפקדי ההאזנה למוזיקה זמינים בשעון Forerunner® 170 Music בלבד.
הערה: במהלך פעילות, ניתן להחליק שמאלה כדי להציג את פקדי ההאזנה למוזיקה.
 פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



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

חיבור אוזניות Bluetooth®

כדי להאזין למוזיקה שנטענה לשעון Forerunner® 170 Music, יש לחבר את אוזניות Bluetooth.

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיון באוזניות.
- 3 בפני השעון, לחץ ממושכות על 🏠.
- 4 בחר **הגדרות השעון** > **מוזיקה** > **אוזניות** > **הוסף חדש**.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיון.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על 🏠.
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מוזיקה** > **שמע**.
- 3 בחר אפשרות.

פרופיל משתמש

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

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את הפרטים האישיים שלך, כגון גובה, משקל, תחומי אימון ועוד. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש**.

3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

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

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

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

מציג את גיל הכושר שלך

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

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 72).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **גיל כושר**.

אודות אזורי דופק

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

יעדי כושר

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק**, עמוד 73) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

הגדרת תחומי הדופק

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **דופק**.

3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות.

4 בחר **דופק בסף לקטאט**, והזן את הדופק של סף הלקטאט אם אתה יודע את ערך הדופק של סף הלקטאט.

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

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

6 בחר **אזוריים** > **מבוסס על**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.

- בחר **% מדופק מרבי**. **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

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

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

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

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72**).
- רוצ' לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון "Garmin Connect".

חישובי אזור דופק

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

הגדרת אזורי הכוח

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > כוח**.

3 בחר פעילות.

4 בחר **מבוסס על**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
- בחר **% מ-FTP** או **% משיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.

6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך.

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר באפשרות הגדרות השעון < ניהול החשמל.

חיסכון בסוללה: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 74).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כאחוז.

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

התראת סוללה חלשה: מיידעת כשהסוללה חלשה.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון. ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 28).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר הגדרות השעון < ניהול החשמל < חיסכון בסוללה.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

נגישות

לשעון Forerunner® יש תכונות נגישות, כגון מסנני צבע מותאמים אישית והגדרות שמע וצג אחרות.

הגדרות נגישות

בפני השעון, לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **הגדרות השעון > נגישות**.

פני שעון בהפעלה קולית: מאפשרים לאוזניות מחוברות להקריא נתונים מפני השעון. באפשרותך לבחור את האפשרויות שעה ותאריך בלבד או כל פני השעון.

הערה: התכונה הזו זמינה רק בשעון Forerunner® 170 Music.

מסנני צבע: מגדיר את מצב הצבע לכל המסכים, ומגדיל את נראות הצבעים לעיוורון צבעים. ניתן להסיר צבעים ספציפיים כגון אדום, ירוק או כחול, או לבחור אפור כדי להסיר את כל הצבעים.

התראה שעתית: מפעיל התראה בתחילת כל שעה.

הערה: ניתן להגדיר את ההתראה הזו בתור פני שעון או רטט, שעה שמוקראת בקול רם דרך אוזניות מחוברות או כל שילוב של האפשרויות האלו באמצעות שעון Forerunner 170 Music.

הגדרות מערכת

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

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

קיצורי מקשים: הקצאת קיצורי דרך ללחצנים (**התאמה אישית של לחצני הקיצור**, עמוד 76).

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 76).

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

מצפן: כיוול של המצפן הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מצפן**, עמוד 77).

מד גובה וברומטר: כיוול מד הגובה הברומטרי הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (**מד גובה וברומטר**, עמוד 77).

שעה: כוונתן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 78).

קול: הגדרה של דיאלקט הקול וסוג הקול בשעון. ניתן להגדיר התראות קוליות במהלך פעילות (**הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות**, עמוד 27).

מתקדם: פתיחה של הגדרות המערכת המתקדמות להגדרת יחידות המדידה, מצב תיעוד נתונים ומצב USB (**הגדרות מערכת מתקדמות**, עמוד 78).

שחזור ואיפוס: מגדיר גיבויים של נתוני שעון ומאפס נתוני משתמש והגדרות (**שחזור ואפס הגדרות**, עמוד 78).

עדכון תוכנה: התקנה של עדכוני תוכנה שהורדו, הפעלת עדכונים אוטומטיים ומתן אפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (**עדכוני מוצרים**, עמוד 83).

אודות: הצגת פרטי ההתקן, התוכנה, הרישיון והתקינה (**הצגת פרטי התקן**, עמוד 79).

התאמה אישית של לחצני הקיצור

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **קיצורי מקשים**.

3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.

4 בחר בפונקציה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

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

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay™, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (Garmin Pay™, עמוד 12).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **הגדר סיסמה**.

3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **שינוי סיסמה**.

3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.

4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

השבתת הסיסמה של השעון

הערה: עליך לדעת מה הסיסמה הקיימת כדי להשבית אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect™.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **סיסמה** > **כבוי**.

3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
השעון משבית את אפשרות הסיסמה.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן, עמוד 77**). ניתן לצפות במצפן מתפריט הבקורות (**פקדים, עמוד 28**), רשימת המבטים מהירים (**מבטים מהירים, עמוד 30**), או ממסך נתונים במהלך פעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 24**).

הגדרות מצפן

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

כיול: כיול ידני של המצפן (**כיול ידני של המצפן, עמוד 77**).

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

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 77**).

סטייה מגנטית: מגדיר את שונות המגנטומטר עבור הייחוס לצפון אם האפשרות **ייחוס לצפון** מוגדרת כ-**משתמש**.

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

כיול ידני של המצפן

הודעה

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

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

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

3 הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

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

3 בחר אפשרות:

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

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה בהתאם לגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד גובה וברומטר, עמוד 77**). ניתן לצפות במד הגובה וברומטר בתפריט הפקדים (**פקדים, עמוד 28**), רשימת מבטים מהירים (**מבטים מהירים, עמוד 30**), או רשימת יישומים (**יישומים, עמוד 9**).

הגדרות מד גובה וברומטר

בפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות השעון > מערכת > מד גובה וברומטר**.

כיול: כיול ידני של חיישן מד הגובה והברומטר.

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

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

לחץ: הגדרת יחידות המידה עבור לחץ.

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

כיול מד הגובה הברומטרי

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת**.
- 3 בחר **מד גובה וברומטר**.
- 4 בחר **כיוול**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **הזן באופן ידני**.
 - כדי לכייל אוטומטית ממיקום ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות זמן

- מפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שעה**.
- תבנית שעה:** הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.
- תבנית תאריך:** הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.
- הגדר שעה:** הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטית מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.
- שעה:** הגדרת השעה אם האפשרות הגדר שעה מוגדרת ידני.
- סנכרון זמן:** סנכרון השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, תוך התחשבות במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה, עמוד 78**).

סנכרון השעה

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שעה** > **סנכרון זמן**.
 - 3 המתן בזמן שהשעון מתחבר לטלפון המשיך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 84**).
- עצה:** ניתן ללחוץ על  כדי להחליף את המקור.

הגדרות מערכת מתקדמות

- מפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם**.
- תבנית:** הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע (**שינוי יחידות המידה, עמוד 78**).
- הקלטת נתונים:** מגדיר כיצד השעון רושם נתוני פעילות (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 78**).
- מצב USB:** הגדרת השעון לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin® בעת חיבור למחשב.

שינוי יחידות המידה

- תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.
- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **תבנית** > **יחידות**.
 - 3 בחר סוג מידה.
 - 4 בחר יחידת מידה.

הגדרות הקלטת נתונים

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **הקלטת נתונים**.
- תדירות:** הגדרת התדירות שבה השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות לתיעוד בתדירות **חכם** (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות פעילות ממושכות יותר. אפשרות התיעוד **כל שנייה** מספקת תיעודים מפורטים יותר של הפעילויות, אך אינה מיועדת לתיעוד של פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר. היא מתעדת נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, קצב או דופק. הקלטת הנתונים מצומצמת יותר ומאפשרת לך לאחסן פעילויות רבות יותר בזיכרון ההתקן.
- תיעוד שינויים בדופק:** מאפשר לשעון לתעד את שינויי הדופק שלך במהלך פעילות (**מצב השתנות הדופק, עמוד 34**).

שחזר ואפס הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin® קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect™ (**שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™, עמוד 79**). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, מבטים מהירים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שחזור ואיפוס**.
- גיבויים אוטומטיים:** ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.
- גבה כעת:** מגבה את ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect באופן ידני.

הצג דוח: הצגת בעיות ממועד השחזור האחרון של הגדרות השעון שלך.

הגדרה זו מופיעה רק אם חלק מהגדרות השעון לא שוחזרו כראוי.

תוכן גיבוי: מציג את סוג הנתונים הנשמרים.

איפוס: מאפס את ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 79).

שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™

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

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

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

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

הצגת פרטי התקן

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון < מערכת < אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקנה ותאימות

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 מתפריט ההגדרות, בחר **מערכת**.
- 3 בחר **אודות**.

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 83). תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי למזער צריבת מסך, התצוגה של Forerunner® נכבית לאחר הזמן הקצוב שנבחר (הגדרות צג ובהירות, עמוד 50). אפשר לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

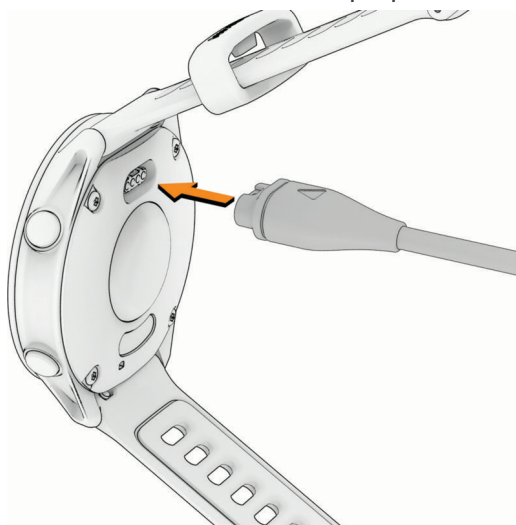
אזהרה ⚠

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 81).

לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת buy.garmin.com, או פנה אל הספק Garmin® שלך. 1 חבר את הכבל (הקצה עם ▲) ליציאת הטעינה בשעון שלך.



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

השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

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

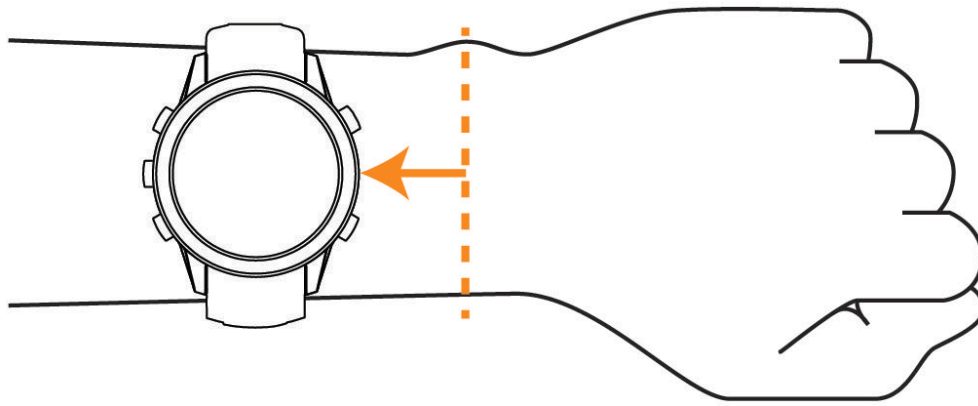
ענידת השעון

זהירות ⚠

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

• לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 60 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 62.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

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

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

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

אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי השעון

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

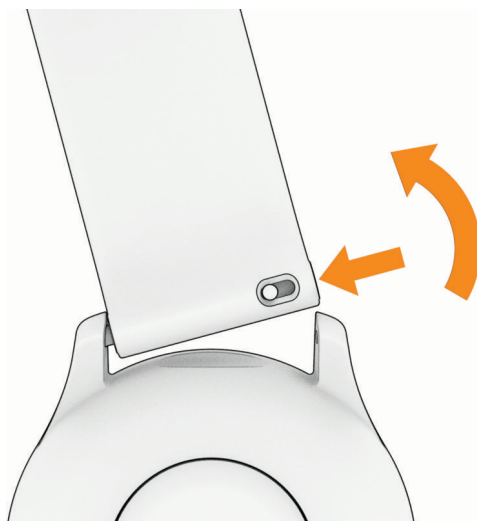
עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.

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



- 2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

מפרטים

סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית	סוג סוללה
5 ATM ¹	דירוג עמידות במים
מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)	טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון
מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)	טווח טמפרטורות טעינה
2400 - 2483,5 MHz: dBm 13 > 13,56 MHz @ 10m: dBuA/m 42 >	תדרים אלחוטיים ועוצמת שידור של Forerunner® 170 EU
2400 - 2483,5 MHz: dBm 20 > 13,56 MHz @ 10m: dBuA/m 42 >	תדרים אלחוטיים ועוצמת שידור של Forerunner 170 Music EU
050.0 ואט לק"ג בגפיים	ערכי SAR של Forerunner 170 EU
691.0 ואט לק"ג בגפיים	ערכי SAR של Forerunner 170 Music EU

מידע על הסוללה

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

מצב	חיי הסוללה של Forerunner® 170	חיי הסוללה של Forerunner 170 Music
מצב שעון חכם	עד 10 ימים	עד 10 ימים
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 19 ימים	עד 19 ימים
מצב GNSS של GPS בלבד	עד 20 שעות	עד 20 שעות
מצב GNSS של כל המערכות	עד 14 שעות	עד 14 שעות
מצב GNSS של GPS בלבד עם האזנה למוזיקה	לא רלוונטי	עד 5.7 שעות
מצב GNSS של כל המערכות עם האזנה למוזיקה	לא רלוונטי	עד 5.6 שעות

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק באופן אוטומטי אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth® או בעת חיבור אל Wi-Fi®. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 76**). במחשב, התקן את **Garmin Express™** (garmin.com) או **Garmin Express™**. בטלפון, התקן את היישום **Garmin Connect™**. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

- עדכוני תוכנה
- העלאות נתונים ליישום Garmin Connect בטלפון שלך
- רישום מוצר

קבלת מידע נוסף

- ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin®.
- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה. זהו לא התקן רפואי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר .
- 3 בחר .
- 4 בחר את הפריט הראשון ברשימה ולחץ על .
- 5 בחר את השפה הרצויה.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

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

- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (**פקדים, עמוד 28**).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 50**).
- הפסק את השימוש באפשרות הזמן הקצוב של המסך **תצוגה שמופ' תמיד** ובחר זמן קצוב קצר יותר (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 50**).
- הפחת את בהירות המסך (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 50**).
- השתמש במצב הלוויין GNSS UltraTrac לפעילות שלך (**הגדרות לווין, עמוד 27**).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth® כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**פקדים, עמוד 28**).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (**הפסקת פעילות, עמוד 15**).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפני שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 8**).
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (**הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 53**).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (**שידור נתוני דופק, עמוד 61**).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 60**).
- **הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 62**).

הפעלה מחדש של השעון שלך

- אם השעון מפסיק להגיב, תוכל לנסות את השלבים הבאים כדי לאתחל אותו.
- לחץ ממושכות על  עד שהשעון ייכבה ולחץ ממושכות על  כדי להפעיל את השעון.
 - חבר את השעון ליציאת טעינה של USB-C® למשך 30 שניות לפחות, נתק את הכבל וחבר אותו שוב.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון **Forerunner®** תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

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

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth® בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect™ לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר ••• < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **טלפון** < **צימוד הטלפון**.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth® שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin® שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש את כל החיישנים**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 24**).

האזניות שלי לא מתחברות לשעון

אם בעבר האזניות שלך היו מחוברות לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®, ייתכן שהן יתחברו לטלפון באופן אוטומטי במקום להתחבר לשעון. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון.
- בעת חיבור האזניות לשעון, הישאר במרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון.
- שיוך האזניות לשעון (**חיבור אזניות Bluetooth®, עמוד 71**).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Forerunner® 170 Music המחובר לאזניות Bluetooth®, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן או שהאזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Forerunner 170 Music על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה של האזניות נמצאת באזן השמאלי.
- מכיוון שאזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע  על המסך ליד אחד הלחצנים, ויהיו לך מספר שניות ללחיצה על הלחצן כדי לבטל את ההקפה או שינוי הספורט האחרונים שביצעת. תכונת ביטול ההקפה זמינה בפעילויות שתומכות בהקפות ידניות, שינויי ספורט ידניים, ושינויי ספורט אוטומטיים. תכונת ביטול ההקפה אינה זמינה בפעילויות שמפעילות הקפות אוטומטיות, ריצות, מנוחות או הפסקות, כגון פעילויות בחדר כושר, שחייה בבריכה, או אימונים.

השגת אותות לוויין

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

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את השעון עם חשבון Garmin®:
 - חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express™.
 - סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect™ באמצעות טלפון שתואם ל-Bluetooth®.
 - חבר את השעון Forerunner® 170 Music לחשבון Garmin באמצעות רשת אלחוטית Wi-Fi®.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, השעון מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.

- צא עם השעון החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חיישון הדופק, עבור אל garmin.com/hearttrate.

קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות. בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של *temp*™ כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

1 לחץ במהירות על  שמונה פעמים.

2 בחר ✓

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
- שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.

הערה: ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect™

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום *Garmin Express™* (שימוש ב-*Garmin Connect™* במחשב שלך, עמוד 57).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית *Garmin Connect* (שימוש ביישום *Garmin Connect™*, עמוד 57).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום *Garmin Connect* או היישום *Garmin Express* אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים, שבדרך כלל נמצאים בגב השעון, ונקה את האזור שמסביב ליציאת הטעינה.

עצה: חורי הברומטר עשויים להיות ליד יציאת הטעינה, בצדדים או בתחתית השעון ליד החיבור לרצועה.

חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את השעון במים כדי לנקות את האזור.

לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.

- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבני רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

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

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

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute®. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

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

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

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתיבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

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

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

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

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

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

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

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (אביזרי סדרה HRM-Fit™, HRM 600, או HRM-Pro™) או במוטניים (אביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן המותניים
 סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
 כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.6-8.6%
 ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	4.8-10.8%
 כתום	5-29	8.9-5.11 ס"מ	0.11-0.13 ס"מ	10.8-7.1%	11.10-9.1%
 אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<11.9%

גודל גלגל והיקף

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

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+® או Bluetooth® כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות השעון ביישום Garmin Connect™.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות/דקה בהקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

תרשימים

שם	תיאור
תרשים ברומטר	תרשים המציג את הלחץ הברומטרי לאורך זמן.
תרשים גובה	תרשים שמציג את הגובה לאורך זמן.
תרשים דופק	תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.
תרשים קצב	תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.
טבלת כוח	טבלה שמציגה את הכוח במהלך הפעילות.
תרשים מהירות	תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק בתנועה אחר'	המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מרחק תנועה	המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעבר לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

שם	תיאור
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
עלייה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של התנועה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה האחרונה שהושלמה.
מרבית בעלייה	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
מרבית בירידה	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
תנועת עלייה	המרחק האנכי של העלייה בתנועה הנוכחית.
תנועת ירידה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה הנוכחית.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

גרפי

שם	תיאור
מבטים חטופים בווידיג'ט	ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.
מד מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
מד איזון זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
מד זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.
מד דופק	סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.
יחס אזורי דופק	מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.
מד PacePro	ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.
מד כוח	סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.
מד עלייה/ירידה כוללת	סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.
מד השפעת האיומן	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.
מד תנועה אנכית	סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.
מד יחס אנכי	סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת איומן אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת איומן אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת דופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% מדופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעילות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

שם	תיאור
% מעתודת דופק ממוצע במרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
ממוצע מרווח כ- % ממרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי מרווח כ- % מעתודה	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% עתודת דופק הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה.
דופק בתנועה אחרונה	הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי לתנועה אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.
דופק בתנועה	הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.
% מדופק מרבי לתנועה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבה	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנוכחית.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.
טווח eBIKE	המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
מרווחים	מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
חזרות בסבב האחרון	מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
תרגילים	המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.
חזרות	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).
סבבים	מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.

שם	תיאור
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
סך קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ל-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
דירוג קצב מותאם	הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.
קצב במרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב ההקפה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב ההקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
קצב ההקפה אחרונה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב ההקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בבריכה האחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות אחרון	הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.
קצב	הקצב הנוכחי.
קצב גלגול	הקצב הממוצע הרציף של המייל או הק"מ האחרונים שהושלמו.

PacePro שדות

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.

שדות כוח

שם	תיאור
FTP %	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
כוח ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
3 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-3 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
כוח ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
10 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-10 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
כוח ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
30 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-30 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע כוח/ משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
הקפה כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה אחרונה	תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.

שם	תיאור
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.
כוח/משקל	הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
עבודה	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

שדות מנוחה

שם	תיאור
חזרה ב:	שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).
טיימר מנוחה	הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

דינמיקת ריצה

שם	תיאור
איזון ממוצע זמן מגע בקרקע	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
ממוצע זמן מגע עם הקרקע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון זמן מגע בקרקע	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע עם הקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקרקע להקפה	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
זמן מגע עם הקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנועה ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות תנועה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות תנועה	המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שדות תנועות

שם	תיאור
מרחק ממוצע בכל תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
תנועות במרווח לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח זה	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק לתנועה בהקפה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בבריכה האחרונה	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנועות בבריכה אחרונה	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

Swolf שדות

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (מילון מונחים בשחייה, עמוד 20). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אחרונה	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה האחרונה	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן "tempe" עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן פעילות	הזמן הכולל של התנועה הפעילה לפעילות הנוכחית.
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצעת	משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצע	זמן התנועה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן סיום משוער	זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התנועה האחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התרגיל	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
סה"כ שנותר/שעבר	הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.
זמן תנועה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.

שדות אימון

שם	תיאור
חזרות שנותרו	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
משך שלב	הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

Garmin® ,הלוגו של Move IQ®, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, TracBack® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Human®, Garmin Express®, Garmin Connect+®, Garmin Connect®, Connect IQ®, Body Battery®, Health Snapshot®, HRM-Fit®, Garmin Pay®, Garmin Messenger®, Performance Lab®, סדרת Varia®, Rally®, PacePro®, Index®, HRM-Pro® ו-Vector הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

"Android" הוא סימן מסחרי של Apple®, iPhone®, Google Inc. ו-iTunes® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של Bluetooth® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של USB-C® The Cooper Institute. הוא סימן מסחרי רשום של "פורום מיישמי USB" (USB Implementers Forum). Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows NT® ו-Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארה"ב ו/או במדינות אחרות. Zwiift® הוא סימן מסחרי של Zwiift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

M/N: AA5206, A05206