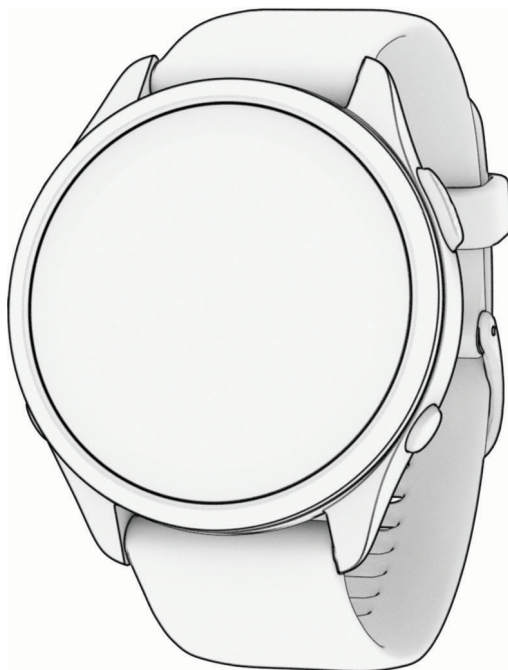


GARMIN®



# FORERUNNER® שעון מסדרה 165

---

מדריך למשתמש

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

Garmin®, הלוגו של IQ®, Move IQ®, inReach®, Edge®, Auto Lap®, Auto Pause®, ANT+®, TracBack® ו-Garmin הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. HRM-Fit™, Health Snapshot™, Garmin Pay™, Garmin Messenger™, Garmin Express™, Garmin Connect™, Firstbeat Analytics™, Connect IQ™, Body Battery™, סדרת tempe™, PacePro™, Index™, HRM-Pro™ ו-Varia™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin. Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. שרשומים 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 The Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם על-ידי iOS®. Firstbeat הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. שנמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון Iridium® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi® Satellite LLC. הוא סימן רשום של Windows®. Windows NT® ו-Wi-Fi Alliance Corporation הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארה"ב ו/או במדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

המוצר מאושר על-ידי ANT+. בקר בכתובת [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים.

M/N: A04714, AA4714

## תוכן עניינים

יצירת פעילות מותאמת אישית..... 12

### 12 מראה.....

- 12 הגדרות פני השעון.....
- 13 התאמה אישית של פני השעון.....
- 13 מבטים מהירים.....
- 15 הצגת מבטים מהירים.....
- התאמה אישית של לולאת התצוגות
- 16 המהירות.....
- 16 Body Battery.....
- מציג את המבט המהיר Body Battery
- 16 Battery.....
- טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה
- 17 Body Battery משופרים.....
- 17 הצגת מבט מהיר על הדופק.....
- 17 הצגה של מבט מזג האוויר.....
- 17 עדכון מיקום מזג האוויר.....
- 17 מעקב אחר שתייה.....
- שימוש במבט מהיר למעקב אחר
- 18 שתייה.....
- 18 בריאות האישה.....
- 18 מעקב אחר המחזור החודשי.....
- 18 מעקב היריון.....
- שימוש במבט מהיר למדידת רמות
- 18 המתח.....
- 18 זמן התאוששות.....
- 19 הצגת זמן ההתאוששות.....
- 19 דופק התאוששות.....
- 19 מדידות ביצועים.....
- אודות ערכי VO2 מרבי
- 20 משוערים.....
- 21 הצגת זמני המרוץ הצפויים.....
- 22 מצב השתנות הדופק.....
- 23 מידע על Training Effect.....
- 24 פקדים.....
- 27 הצגת תפריט הפקדים.....
- 27 התאמה אישית של תפריט הפקדים.....
- 27 שימוש במסך הפנס.....
- 27 Garmin Pay.....
- 28 הגדרת ארנק Garmin Pay.....
- תשלום באמצעות השעון בעבור
- 28 רכישה.....
- הוספת כרטיס לארנק
- 28 Garmin Pay.....
- 29 שינוי הקוד עבור Garmin Pay.....
- 29 דוח בוקר.....
- 29 התאמה אישית של דוח הבוקר.....

### 1 מבוא.....

- 1 הגדרת השעון.....
- 1 סקירה.....
- 2 מצב GPS וסמלי מצב.....
- 2 הפעלה והשבתה של מסך המגע.....
- 3 שימוש בשעון.....

### 3 פעילויות ויישומים.....

- 3 התחלת פעילות.....
- טיפים לתיעוד פעילויות.....
- 3 הפסקת פעילות.....
- 4 הערכת פעילות.....
- 4 פעילויות בחוץ.....
- 5 יוצאים לריצה.....
- 6 יציאה לריצה במסלול.....
- 6 עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה.....
- 6 הקלטת פעילות ריצת Ultra.....
- הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת
- 6 Ultra.....
- 7 שחייה.....
- 7 שחייה בבריכה.....
- 7 הגדרת גודל הבריכה.....
- 7 שחייה במים פתוחים.....
- 8 טיפים לפעילויות שחייה.....
- 8 מילון מונחים בשחייה.....
- 8 סוגי תנועות.....
- מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית
- 8 בשחייה.....
- 9 אימון עם יומן התרגילים.....
- 9 פעילויות במקום סגור.....
- 9 יוצאים לריצה וירטואלית.....
- 9 כיוול מרחק בהליכון.....
- 9 Health Snapshot™.....
- 10 הקלטת פעילות אימון כוח.....
- עצות להקלטת פעילויות אימון
- 10 כוח.....
- 10 הקלטת פעילות HIIT.....
- 11 טיימרים של HIIT.....
- 11 הקלטת פעילות מדיטציה.....
- 11 הקלטת פעילות לאימון נשימות.....
- 11 התאמה אישית של פעילויות ויישומים.....
- הוספה או הסרה של פעילות
- 12 מועדפת.....
- שינוי הסדר של פעילות ברשימת
- 12 היישומים.....

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| 40        | הצגת שיאים אישיים                    |
| 40        | שחזור שיא אישי                       |
| 41        | מחיקת שיאים אישיים                   |
| 41        | הצגת סיכומי נתונים כוללים            |
| 41        | הצגת משך הזמן בכל אזור דופק          |
| 41        | מחיקת היסטוריה                       |
| 41        | ניהול נתונים                         |
| 41        | מחיקת קבצים                          |
| <b>42</b> | <b>תכונות דופק</b>                   |
| 42        | דופק בפרק כף היד                     |
| 42        | הגדרות צמיד חיישן דופק               |
| 42        | עצות לנתוני דופק לא סדיר             |
| 42        | כיבוי של צמיד חיישן הדופק            |
| 43        | דופק בזמן שחייה                      |
| 43        | הגדרת התראת דופק חריג                |
| 43        | שידור נתוני דופק                     |
| 44        | שידור נתוני דופק במהלך פעילות        |
| 44        | אוקסימטר דופק                        |
| 45        | קבלת קריאות אוקסימטר דופק            |
| 45        | הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר          |
| 45        | דופק                                 |
| 45        | הפעלת מצב 'כל היום'                  |
| 45        | עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר    |
| <b>46</b> | <b>ניווט</b>                         |
| 46        | מסלולים                              |
| 46        | שימוש במסלול בהתקן                   |
| 46        | יצירת קורס ב-Garmin Connect          |
| 46        | שולח מסלול להתקן                     |
| 47        | הצגה או עריכה של פרטי מסלול          |
| 47        | שמירת המיקום שלך                     |
| 47        | צפייה ועריכה של מיקומים שמורים       |
| 47        | ניווט אל יעד                         |
| 47        | ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות |
| 48        | פעילות                               |
| 48        | עצירת הניווט                         |
| 48        | מפה                                  |
| 48        | הוספת מפה לפעילות                    |
| 49        | הזזת המפה ושינוי גודל המפה           |
| 49        | הגדרות מפה                           |
| 49        | מצפן                                 |
| 49        | כיול ידני של המצפן                   |
| <b>49</b> | <b>חיישנים ואביזרים</b>              |
| 50        | חיישנים אלחוטיים                     |

|           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| <b>29</b> | <b>אימון כושר</b>                           |
| 29        | אימון לאירוע מרוץ                           |
| 30        | לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי                  |
| 30        | הגדרות בריאות ואיכות חיים                   |
| 31        | יעד אוטומטי                                 |
| 31        | שימוש בהתראת התנועה                         |
| 31        | הפעלת התראת התנועה                          |
| 31        | מעקב שינה                                   |
| 31        | שימוש במעקב שינה אוטומטי                    |
| 32        | התאמה אישית של מצב שינה                     |
| 32        | שימוש במצב 'נא לא להפריע'                   |
| 32        | וריאציות נשימה                              |
| 32        | דקות פעילות אינטנסיביות                     |
| 32        | להרוויח דקות אינטנסיביות                    |
| 33        | Move IQ                                     |
| 33        | אימונים                                     |
|           | מעקב אחר אימון מ-Garmin                     |
| 33        | Connect                                     |
|           | יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin            |
| 33        | Connect                                     |
|           | שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך           |
| 33        | שלך                                         |
| 34        | התחלת אימון                                 |
| 34        | השלמת אימון יום מוצע                        |
|           | הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים |
| 34        | אודות יומן האימונים                         |
|           | שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect   |
| 34        | Garmin Connect                              |
| 35        | Adaptive Training Plans                     |
| 35        | אימונים במרווחים                            |
| 35        | התאמה אישית של אימון מרווחים                |
| 36        | התחלת אימון במרווחים                        |
| 36        | הפסקת אימון במרווחים                        |
| 36        | אימון של PacePro                            |
|           | הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin               |
| 36        | Connect                                     |
| 37        | התחלת תוכנית PacePro                        |
| 38        | יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך              |
| 38        | הגדרת יעד אימון                             |
| 38        | ביטול יעד אימון                             |
| 39        | שימוש בהתראות ריצה והליכה                   |
| 39        | הפעלת הערכה עצמית                           |
| <b>39</b> | <b>היסטוריה</b>                             |
| 40        | שימוש בהיסטוריה                             |
| 40        | שיאים אישיים                                |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| הפעלה והשבתה של התראות החיבור      | 60 |
| טלפון.....                         | 60 |
| הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את     |    |
| הטלפון שלי'.....                   | 60 |
| מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות      |    |
| GPS.....                           | 61 |
| הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות..    | 61 |
| Wi-Fi תכונות קישוריות.....         | 61 |
| התחברות לרשת Wi-Fi.....            | 62 |
| יישומי טלפון ויישומי מחשב.....     | 62 |
| Garmin Connect.....                | 62 |
| שימוש ביישום                       |    |
| Garmin Connect.....                | 62 |
| שימוש ב-Garmin Connect במחשב       |    |
| שלך.....                           | 63 |
| סנכרון נתונים ידני עם Garmin       |    |
| Connect.....                       | 63 |
| +Garmin Connect מינוי.....         | 63 |
| תכונות Connect IQ.....             | 64 |
| הורדת תכונות של Connect IQ ..      | 64 |
| הורדת תכונות של Connect IQ         |    |
| באמצעות המחשב.....                 | 64 |
| יישום Garmin Messenger.....        | 64 |
| שימוש בתכונה Messenger .....       | 65 |
| Garmin Share.....                  | 65 |
| שיתוף נתונים עם Garmin Share.....  | 65 |
| קבלת נתונים עם Garmin Share.....   | 66 |
| הגדרות Garmin Share.....           | 66 |
| <b>66 .....תכונות מעקב ובטיחות</b> |    |
| הוספת אנשי קשר לשעת חירום.....     | 66 |
| הוספת אנשי קשר.....                | 67 |
| הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי     |    |
| תקריות".....                       | 67 |
| בקשת סיוע.....                     | 67 |
| שיתוף אירועים בזמן אמת.....        | 67 |
| הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת.....  | 68 |
| <b>68 .....שעונים</b>              |    |
| הגדרת שעון מעורר.....              | 68 |
| ערוך התראה.....                    | 68 |
| שימוש בשעון העצר.....              | 69 |
| הפעלת טיימר ספירה לאחור.....       | 69 |
| מחיקה של טיימר.....                | 70 |
| סנכרון השעה עם GPS.....            | 70 |
| הגדרת שעה באופן ידני.....          | 70 |
| הוספת אזורי זמן חלופיים.....       | 70 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| שיוך החיישנים האלחוטיים.....              | 50 |
| קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק.....         | 51 |
| עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה.....          | 51 |
| עוצמת ריצה.....                           | 51 |
| הגדרות כוח ריצה.....                      | 51 |
| דינמיקת ריצה.....                         | 51 |
| אימון עם דינמיקת ריצה.....                | 52 |
| נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים... ..    | 52 |
| שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או |    |
| סיבובי גלגל.....                          | 53 |
| מודעות למצבים.....                        | 53 |
| שימוש בבקורות מצלמה של Varia .....        | 53 |
| tempe.....                                | 53 |

## 54 .....פרופיל משתמש

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| הגדרת פרופיל המשתמש שלך.....        | 54 |
| הגדרות מגדר.....                    | 54 |
| מציג את גיל הכושר שלך.....          | 54 |
| אודות אזורי דופק.....               | 54 |
| יעדי כושר.....                      | 54 |
| הגדרת תחומי הדופק.....              | 55 |
| האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי |    |
| הדופק.....                          | 55 |
| חישובי אזור דופק.....               | 55 |
| הגדרת אזורי הכוח.....               | 56 |

## 56 .....מוזיקה

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| הורדת תוכן שמע אישי.....          | 56 |
| התחברות לספק צד שלישי.....        | 56 |
| הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי..... | 57 |
| התנתקות מספק צד שלישי.....        | 57 |
| חיבור אוזניות Bluetooth.....      | 57 |
| האזנה למוזיקה.....                | 57 |
| פקדי האזנה למוזיקה.....           | 58 |
| שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון        |    |
| מחובר.....                        | 58 |
| שינוי מצב השמע.....               | 59 |

## 59 .....קישוריות

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| תכונות קישוריות של הטלפון.....    | 59 |
| שיוך הטלפון שלך.....              | 59 |
| הפעלת התראות Bluetooth.....       | 59 |
| הצגת התראות.....                  | 59 |
| קבלת שיחת טלפון נכנסת.....        | 60 |
| מענה להודעת טקסט.....             | 60 |
| ניהול התראות.....                 | 60 |
| השבתת חיבור Bluetooth לטלפון..... | 60 |

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת.....                                       | 82 |
| יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect..... | 82 |
| נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת.....                                   | 82 |
| דקות האינטנסיביות מהבהבות.....                                                | 82 |
| השגת אותות לוויין.....                                                        | 82 |
| שיפור קליטת לוויין GPS.....                                                   | 82 |
| הפעלה מחדש של השעון.....                                                      | 83 |
| איפוס כל הגדרות ברירת המחדל.....                                              | 83 |
| הארכת חיי הסוללה.....                                                         | 83 |
| השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה.....                                              | 83 |
| יציאה ממצב הדגמה.....                                                         | 84 |
| האם הטלפון שלי תואם לשעון?.....                                               | 84 |
| הטלפון אינו מתחבר לשעון.....                                                  | 84 |
| הדופק בשעון לא מדויק.....                                                     | 84 |
| קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת.....                                   | 84 |
| האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?.....                      | 84 |
| האוזניות שלי לא מתחברות לשעון.....                                            | 84 |
| המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות.....                    | 85 |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>נספח.....</b>                   | <b>85</b> |
| רשימת פעילויות.....                | 85        |
| שדות נתונים.....                   | 87        |
| דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי..... | 95        |
| גודל גלגל והיקף.....               | 95        |

עריכה של אזור זמן חלופי..... 70

## 71.....התאמה אישית של השעון שלך

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| הגדרות של פעילויות ושל יישומים.....              | 71 |
| התאמה אישית של מסכי הנתונים.....                 | 72 |
| הוספת מפה לפעילות.....                           | 72 |
| סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap.....         | 72 |
| התראות פעילות.....                               | 73 |
| הגדרת התראה.....                                 | 73 |
| הגדרות לוויין.....                               | 74 |
| כיוול ידני של המצפן.....                         | 74 |
| הגדרות מפה.....                                  | 74 |
| הגדרות ניהול החשמל.....                          | 74 |
| הגדרות מערכת.....                                | 75 |
| הגדרות זמן.....                                  | 75 |
| הגדרת התראות שעה.....                            | 76 |
| שינוי הגדרות המסך.....                           | 76 |
| שינוי יחידות המידה.....                          | 76 |
| גיבוי ושחזור של הגדרות.....                      | 76 |
| שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect..... | 77 |
| הגדרת סיסמת השעון שלך.....                       | 77 |
| שינוי הסיסמה של השעון שלך....                    | 77 |

## 77.....פרטי ההתקן

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| הצגת פרטי התקן.....                                 | 77 |
| הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות..... | 77 |
| אודות צג AMOLED.....                                | 78 |
| טעינת השעון.....                                    | 78 |
| עצות לטעינת השעון.....                              | 78 |
| ענידת השעון.....                                    | 79 |
| טיפול בהתקן.....                                    | 79 |
| ניקוי השעון.....                                    | 80 |
| החלפת הרצועות.....                                  | 80 |
| מפרטים.....                                         | 80 |
| מידע על חיי סוללה.....                              | 81 |

## 81.....פתרון בעיות

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| עדכוני מוצרים.....                      | 81 |
| הגדרת Garmin Express.....               | 81 |
| קבלת מידע נוסף.....                     | 81 |
| כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה? ... | 81 |
| מעקב אחר פעילויות.....                  | 81 |
| ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת..... | 81 |

## מבוא

### ⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות 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 **LIGHT** כדי להפעיל את (סקירה, עמוד 1) של השעון.
- פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
- במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שייך הטלפון שלך, עמוד 59). 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 78).
- לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 75).
- 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 62).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 66).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 56).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 28).
- צא לריצה (יוצאים לריצה, עמוד 5).

## סקירה



### ① מסך מגע

- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- הקש כדי לפתוח את המבט המהיר ולהציג נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בלולאת המבטים ובתפריטים.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- כסה את המסך באמצעות כף היד כדי לכבות במהירות את הצג ולחזור לפני השעון.

### ② LIGHT

- לחץ לחיצה ארוכה כדי להפעיל את השעון.
- לחץ כדי להדליק ולכבות את הצג.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים לגישה מהירה לפונקציות בשימוש נפוץ.

### UP ③

- לחץ כדי לגלול בין מבטים, מסכי נתונים, אפשרויות והגדרות.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.

### DOWN ④

- לחץ כדי לגלול בין מבטים, מסכי נתונים, אפשרויות והגדרות.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (**מוזיקה**, **עמוד 56**).

### STOP · START ⑤

- לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.
- לחץ כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.

### BACK ⑥

- לחץ כדי לחזור למסך הקודם.
  - לחץ כדי לתעד הקפה או מנוחה במהלך פעילות, או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- באפשרותך לבחור ↺ כדי לבטל הקפה בפעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?**, **עמוד 81**).

## מצב GPS וסמלי מצב

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

| GPS                                                                                   | מצב GPS                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    | מצב סוללה                                         |
|    | מצב חיבור לטלפון                                  |
|  | מצב טכנולוגיית Wi-Fi (רק בשעוני Forerunner music) |
|  | מצב LiveTrack                                     |
|  | מצב דופק                                          |
|  | מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה                     |
|  | מצב אורות אופניים                                 |
|  | מצב רדאר אופניים                                  |
|  | מצב חיישן tempe™                                  |

## הפעלה והשבתה של מסך המגע

תוכל להתאים אישית את מסך המגע לשימוש כללי בשעון ולכל פרופיל פעילות.

**הערה:** מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

- כדי להפעיל או להשבית את מסך המגע במהלך שימוש כללי או פעילויות, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, בחר **מערכת > מגע**, ובחר אפשרות.
- כדי להוסיף אפשרות זו לתפריט הפקדים, ראה (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, **עמוד 27**).

## שימוש בשעון

- לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים (פקדים, עמוד 24).
- תפריט הפקדים מספק גישה מהירה לפונקציות שנמצאות בשימוש לעתים קרובות, כמו הפעלת מצב 'נא לא להפריע', שמירת מיקום וכיבוי השעון.
- מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בלולאת החלונית (מבטים מהירים, עמוד 13).
- מפני השעון, לחץ על **START** כדי להתחיל בפעילות או לפתוח יישום (פעילויות ויישומים, עמוד 3).
- לחץ לחיצה ארוכה על **UP** להתאמה אישית של פני השעון (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 13), לכוון הגדרות (הגדרות מערכת, עמוד 75), לבצע שיוך של חיישנים אלחוטיים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 50) ועוד.

## פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר (רשימת פעילויות, עמוד 85). כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 12). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect™.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 64).

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

## התחלת פעילות

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

- 1 בפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר אפשרות:
  - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
  - בחר באפשרות  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 3 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

## טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (טעינת השעון, עמוד 78).
- לחץ על **BACK** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- תוכל לבחור  למחיקת הקפה עבור פעילויות מסוימות (כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 81).
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים (הפעלה והשבתה של מסך המגע, עמוד 2).

## הפסקת פעילות

1 לחץ על **STOP**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמור**, לחץ על **START** ובחר אפשרות.
- **הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות, עמוד 4**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- באפשרותך לבחור ↺ כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 81**).
- 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 לאחר (**דופק התאוששות, עמוד 19**).
- כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

## הערכת פעילות

**הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 39**).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמור (הפסקת פעילות, עמוד 4)**.

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.

## פעילויות בחוץ

התקן Forerunner מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כגון טיול שטח או שחייה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 12**).

## 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 78](#)).

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

- 1 לחץ על **START** ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 3 לחץ על **START**.
- 4 צא לריצה.



**הערה:** במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **DOWN** כדי לפתוח את פקדי המוזיקה ([פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 58](#)).

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



**הערה:** לאפשרויות ריצה נוספות, ראה [הפסקת פעילות, עמוד 4](#).

## יציאה לריצה במסלול

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

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

### עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שהשעון יקבל אותות לווין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רץ ארבע הקפות כדי לכוון את מרחק המסלול.
- עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רץ כל הקפה באותו מסלול.
- **הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

## הקלטת פעילות ריצת Ultra

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצת Ultra**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בריצה.
- 5 לחץ על **BACK** כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה.
- 6 **הערה:** באפשרותך לקבוע את תצורת הגדרת מקש הקפה כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה בלבד או להקליט הקפה בלבד (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 71**).
- 6 כשתסיים לנוח, לחץ על **BACK** כדי להמשיך בריצה.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 8 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

### 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 **BACK**.

**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 **BACK** יקליט הקפה ויפעיל את טיימר המנוחה, יפעיל את טיימר המנוחה בלבד, או יקליט הקפה בלבד.

## 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.

## שחייה בבריכה

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לחץ על **START**.
- 5 ההתקן מתעד נתוני שחייה רק בשעה שטיימר הפעילות עובד. התחל בשחייה.
- 6 ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות. ה **מנוחה אוטומטית** היא תכונת ברירת המחדל (**מנוחה אוטומטית** **ומנוחה ידנית בשחייה**, עמוד 8).
- 6 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

## הגדרת גודל הבריכה

- גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק.
- 1 מפני השעון, בחר **START < שחייה בבריכה**.
  - 2 לחץ על **UP**.
  - 3 בחר **Pool Swim Settings < גודל בריכה**.
  - 4 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- עצה:** אפשר לבחור באפשרות **הנחיה** כדי לבחור את גודל הבריכה, בכל פעם שמתחילים פעילות של שחייה בבריכה.

## שחייה במים פתוחים

- ניתן לתעד נתוני שחייה, לרבות מרחק, קצב שחייה וקצב תנועות. תוכל להוסיף מסכי נתונים לפעילות ברירת מחדל של שחייה במים פתוחים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 72).
- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר **מים פתוחים**.
  - 3 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
  - 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
  - 5 התחל בשחייה.
  - 6 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
  - 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

## טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על **BACK** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **UP**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על **BACK** כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 8**).
- 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 9**).

## 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 72**).

| חופשי | סגנון חופשי                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------|
| גב    | שחיית גב                                                             |
| חזה   | שחיית חזה                                                            |
| פרפר  | פרפר                                                                 |
| מעורב | יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול                                        |
| חתירה | משמש ברישום ביומן התרגילים ( <b>אימון עם יומן התרגילים, עמוד 9</b> ) |

## 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 פעילויות ושל יישומים, עמוד 71**). במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על **BACK**. 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, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
- 2 לחץ על **BACK** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **BACK**.
- 4 טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
- 5 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.
- 6 מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
- 5 בחר אפשרות:
  - כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **BACK**.
  - כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

## פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים ניידים או באלפטקל. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור.

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

**עצה:** אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

## יוצאים לריצה וירטואלית

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

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצה וירטואלית**.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום "Zwift" או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

## כיוול מרחק בהליכון

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

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

## Health Snapshot™

התכונה Health Snapshot מתעדת מספר מדדי בריאות מרכזיים כשאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את תכונת Health Snapshot לרשימת היישומים המועדפים (**הוספה או הסרה של פעילות מועדפת, עמוד 12**).

## 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 לחץ על **START**.

2 בחר **כוח**.

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

3 בחר אימון.

**הערה:** אם לא הורדת אימוני כוח לשעון שלך, תוכל לבחור **חופשי** < **START**, ולעבור אל שלב 6.

4 לחץ על **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

5 לחץ על **START** < **בצע אימון** < **START** < **התחלת אימון** כדי להפעיל את הטיימר שהוגדר.

6 התחל בסדרה הראשונה.

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

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

7 לחץ על **BACK** כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

8 במידת הצורך, ערוך את הסדרה, את מספר החזרות ואת המשקל שבו נעשה שימוש בסדרה.

9 כשתסיים לנוח, לחץ על **BACK** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

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

11 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **STOP** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.

12 בחר **הפסקת אימון** < **שמור**.

## עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

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

## הקלטת פעילות HIIT

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

1 לחץ על **START**.

2 בחר **HIIT**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
  - בחר **טיימרים של HIIT (טיימרים של HIIT, עמוד 11)**.
  - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על **START** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.
- ההתקן מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמור**.

## טיימרים של HIIT

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

**AMRAP:** תיימר מתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.

**EMOM:** תיימר מתעד מספר תנועות קבוע כל דקה בדקה.

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

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

## הקלטת פעילות מדיטציה

**הערה:** פעילות זו זמינה רק עבור שרון Forerunner music.

באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.

1 לחץ על **START**.

2 בחר **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 **BACK**, או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.

5 חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 57**).

**הערה:** ההתראות מושבתות במהלך פעילות המדיטציה.

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

השעון מציג תיימר ספירה לאחור או כוונה.

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

## הקלטת פעילות לאימון נשימות

1 לחץ על **START**.

2 בחר **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 **START** כדי להתחיל את הפעילות.

6 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.

7 לחץ על **BACK** כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב אימון הנשימות.

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

רמת הלחץ משתנה והנשימות לדקה מופיעות.

## התאמה אישית של פעילויות ויישומים

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

## הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **START** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.  
הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
  - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

## שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר שינוי סדר.
- 5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

## יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר 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.
- 6 שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.  
3 בחר אפשרות:
  - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
  - בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
- 7 בחר ✓ כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

## מראה

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

## הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

## התאמה אישית של פני השעון

כדי שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין תחילה פני שעון מחנות Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 64). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.
- 4 בחר **הוסף חדש** כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.
- 5 בחר **START** < **החל** כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.
- 6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר **START** < **התאם אישית**.
- 7 בחר אפשרות:
  - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר **חוגה**.
  - כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר **מחוגים**.
  - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר **פריסה**.
  - כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר **שניות**.
  - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים על פני השעון, בחר **נתונים**.
  - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר **צבע הדגשה**.
  - כדי לשמור את השינויים, בחר **סיום**.
- 8 כדי לשמור את כל השינויים, בחר **החל**.

## מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (הצגת מבטים מהירים, עמוד 15). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים מהירים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16). חלק מהמבטים מהירים הם קבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

| שם                                        | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אזורי זמן חלופיים                         | הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 70).                                                                                                                                                                                                               |
| Body Battery™                             | עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 16).                                                                                                                                                                            |
| לוח שנה                                   | הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.                                                                                                                                                                                                                                                |
| קלוריות                                   | הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| בקורות המצלמה                             | אפשרות לצילום תמונה ולהקלטת סרטון וידאו באופן ידני בעת שיוך למצלמת פנס קדמי או אחורי תואמת של Varia™ (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53).                                                                                                                                              |
| קומות שטיפסת                              | מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.                                                                                                                                                                                                                                            |
| המאמן של Garmin®                          | הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.                                                                                                  |
| Health Snapshot                           | מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת (Health Snapshot, עמוד 9). |
| 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 40).                                                                                                                                                                                                       |
| מצב HRV                                   | הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 22).                                                                                                                                                                                                       |
| נחלים                                     | מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי (הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 64).                                                                                                                                                                               |
| דקות אינטנסיביות                          | מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.                                                                                                                                                                         |
| פעילות אחרונה                             | להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.                                                                                                                                                                                                                                           |
| נסיעה אחרונה<br>סבב אחרון<br>שחייה אחרונה | מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.                                                                                                                                                                                                        |
| Messenger                                 | מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger™ ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger, עמוד 64).                                                                                                                                                                         |
| מופע הירח                                 | הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.                                                                                                                                                                                                                           |
| מוזיקה                                    | אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.                                                                                                                                                                                                                                |
| תנומות                                    | מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. ניתן להפעיל את טיימר התנומה ולהגדיר אזעקה שתעורר אותך (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 32).                                                                                                                                                |
| התראות                                    | מפעיל התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 59).                                                                                                                                                   |
| מרוץ ראשי                                 | הצגת אירוע המרוץ שהגדרת את כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 30).                                                                                                                                                                                  |
| אוקסימטר דופק                             | מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 45). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.                                                                                                                           |

| שם              | תיאור                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| לוח שנה של מרוץ | מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה שלך ב-Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 30).                                                   |
| התאוששות        | מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.                                                                                                              |
| נשימה           | קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.                                                       |
| מאמן השינה      | מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.                                                                          |
| ניקוד השינה     | מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 31).                         |
| צעדים           | מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.                                                                                                |
| מתח             | מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו. |
| זריחה ושקיעה    | הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.                                                                                                              |
| מזג אוויר       | הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.                                                                                                                  |
| בריאות האישה    | מציג את מצב המחזור או ההיריון הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.                                                                           |

## 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 **UP** או על **DOWN** כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים.



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

2 לחץ על **START** כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

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

## התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

ניתן לשנות את הסדר של התצוגות המהירות בלולאה, להסיר תצוגות מהירות ולהוסיף תצוגות מהירות חדשות.

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 בחר מראה < מבטים מהירים.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **UP** או **DOWN** כדי לשנות את המיקום של התצוגה המהירה בלולאה.
  - בחר תצוגה מהירה, ובחר  כדי להסיר את התצוגה המהירה מהלולאה.
  - בחר **הוספה**, ובחר תצוגה מהירה כדי להוסיף אותה ללולאה.

## Body Battery

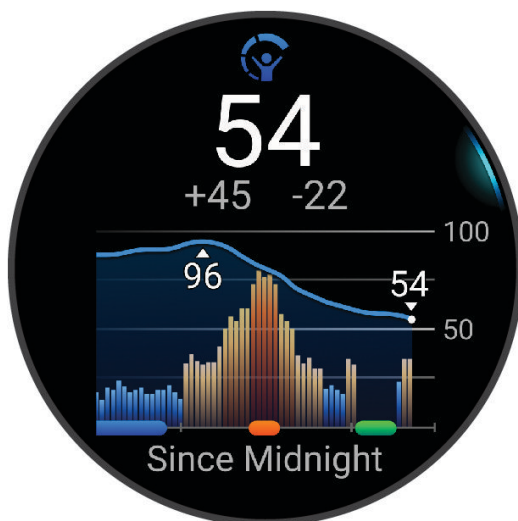
השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה 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 17**).

## מציג את המבט המהיר Body Battery

המבט המהיר Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

- 1 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על Body Battery.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את התצוגה המהירה ללולאת התצוגות המהירות שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16**).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמות ה-Battery והמתח שלך מאז חצות.



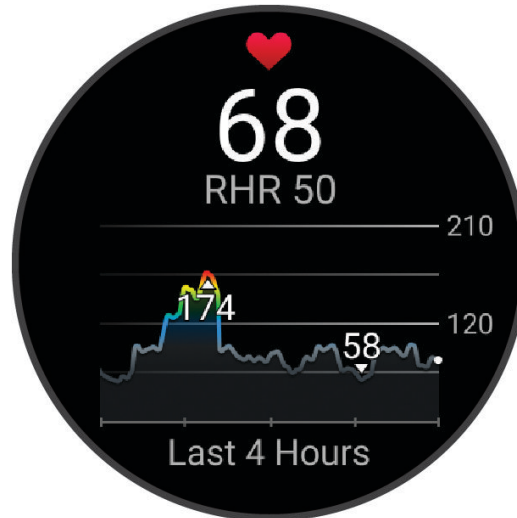
- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף מפורט יותר של רמות ה-Battery והמתח שלך.
  - פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה.
  - פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח.
  - פסים ירוקים מציינים פעילויות מתוזמנות.
  - פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.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

## טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

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

## הצגת מבט מהיר על הדופק

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על הדופק.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים מהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.



- 3 הקש על הגרף כדי להציג את חיצו הכיוון והחלק שמאלה או ימינה להזזת הגרף.
- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

## הצגה של מבט מזג האוויר

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים מהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי מזג אוויר.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג נתוני מזג אוויר לפי שעה, לפי יום ונתונים נוספים.

## עדכון מיקום מזג האוויר

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 במסך הראשון של המבט המהיר, לחץ על **START**.
- 4 בחר אפשרויות מזג אוויר < עדכן את המיקום הנוכחי > ✓
- 5 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 82).

## מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

**הערה:** אפשר להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוסיף ולהסיר מבטים מהירים.

## שימוש במבט מהיר למעקב אחר שתייה

המבט המהיר למעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר על נתוני השתייה.
- 2 לחץ על **START** כדי להוסיף את צריכת הנוזלים שלך.
- 3 בחר כמות להוספה לצריכת הנוזלים שלך ולחץ על **START**.
- 4 לחץ לחיצה ארוכה על **UP** כדי להתאים אישית את המבט המהיר.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את יחידות המידה, בחר **יחידות**.
  - כדי להפעיל יעדים יומיים דינמיים שגדלים לאחר הקלטת פעילות, בחר **הגדלה אוטומטית של היעד**.
  - כדי להפעיל תזכורות שתייה, בחר **התראות**.
  - כדי להתאים אישית את גודלי המכל, בחר **מכלים**, בחר מכל, בחר את יחידות המידה והזן את גודל המכל.
- עצה:** באפשרותך להתאים אישית את יעד השתייה היומי בחשבון Garmin Connect שלך.

## בריאות האישה

### מעקב אחר המחזור החודשי

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

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

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

### מעקב היריון

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

## שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח

המבט המהיר למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה ([התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16](#)).

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר למדידת רמות המתח.
  - 2 לחץ על **START**.
  - 3 בחר אפשרות:
- לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים נוספים.
- עצה:** פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.
- לחץ על **START** כדי להתחיל פעילויות אימון נשימות.

## זמן התאוששות

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

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

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

## הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 54) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 55).

1 צא לריצה.

2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

**הערה:** מפני השעון, ניתן לבחור **UP** או **DOWN** כדי להציג את סיכום הפעילות ואת זמן ההתאוששות, ובחר **START** כדי להציג פרטים נוספים.

## דופק התאוששות

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

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

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

## מדידות ביצועים

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

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

**VO2 מרבי:** VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 20).

**זמני מרוץ צפויים:** השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים**, עמוד 21).

**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 22).

## אודות ערכי V02 מרבי משוערים

ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-V02 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. בהתקן, אומדן ה-V02 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-V02 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



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

נתוני V02 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-V02 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי, עמוד 95) ועבור לאתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## בדיקה של הערכת V02 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 50).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 54) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 55). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי (כיבוי רישום V02 מרבי, עמוד 21).

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

## כיבוי רישום V02 מרבי

באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי שלך (**אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 20**).

- 1 החזק את UP.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר ריצה בשביל או ריצת Ultra.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר רישום V02 מרבי. < כבוי.

## הצגת זמני המרוץ הצפויים

- כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 54**), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 55**).
- השעון משתמש במדד הערכת 'V02 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (**אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 20**). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.
- 1 מפני השעון, לחץ על UP או DOWN כדי להציג את התצוגה המהירה של הביצועים.
  - 2 לחץ על START כדי להציג את פרטי התצוגה המהירה.
  - 3 לחץ על UP או DOWN כדי להציג זמן מרוץ צפוי.



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

## מצב השתנות הדופק

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



| מציב               | תיאור                                                                                                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מאוזן              | מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.                                                                               |
| לא מאוזן           | ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.                                                               |
| נמוך               | ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.                                                                      |
| חלש<br>לא נקבע מצב | ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך.<br>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.

## מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך. 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 בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי והשפעת 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 עד 9.4    | השפעה רבה על הכושר האירובי.                           | השפעה רבה על הכושר האנאירובי.                         |
| 0.5             | מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם. | מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם. |

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

## 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 27).  
בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.



| סמל                                                                                   | שם                | תיאור                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | מצב טיסה          | בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.                                                                                                                                                                                         |
|    | שעון מעורר        | בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 68).                                                                                                                                                                                      |
|    | אזורי זמן חלופיים | בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 70).                                                                                                                                                        |
|    | סיוע              | בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 67).                                                                                                                                                                                                   |
|    | חיסכון בסוללה     | בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (הגדרות ניהול החשמל, עמוד 74).                                                                                                                                                                           |
|    | בהירות            | בחר כדי לשנות את בהירות המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 76).                                                                                                                                                                                      |
|    | שדר דופק          | בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (שידור נתוני דופק, עמוד 43).                                                                                                                                                                        |
|    | לוח שנה           | בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.                                                                                                                                                                                               |
|    | בקרת המצלמה       | בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (שימוש בבקרת מצלמה של Varia, עמוד 53).                                                                                                                                                              |
|    | שעונים            | בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים.                                                                                                                                                              |
|  | תצוגה             | בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופעלת תמיד (שינוי הגדרות המסך, עמוד 76).                                                                                                                                                  |
|  | 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. בחר כדי לנווט לטלפון האבוד במהלך פעילות GPS (מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS, עמוד 61). |
|  | פנס               | בחר כדי להפעיל את המסך כדי להשתמש בשעון שלך כפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 27).                                                                                                                                                                    |
|  | Garmin Share      | בחר כדי לפתוח את Garmin Share (Garmin Share, עמוד 65).                                                                                                                                                                                          |
|  | היסטוריה          | בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.                                                                                                                                                                             |
|  | נעילת המכשיר      | בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.                                                                                                                                                                      |
|  | Messenger         | בחר כדי לפתוח את היישום Messenger (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 65).                                                                                                                                                                            |
|  | מוזיקה            | בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בשעון או בטלפון.                                                                                                                                                                                                   |
|  | התראות            | בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 59).                                                                                                      |
|  | טלפון             | בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשוך.                                                                                                                                                                                 |

| סמל                                                                                   | שם              | תיאור                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | כיבוי           | בחר כדי לכבות את השעון.                                                                   |
|    | אוקסימטר דופק   | בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק, עמוד 44).                         |
|    | החלפה לאדום     | בחר כדי להפעיל את המסך בגווניו של אדום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.                |
|    | שמירת מיקום     | בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר.                      |
|    | הגדר שעה עם GPS | בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.                               |
|    | הגדרות          | בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.                                                           |
|    | מצב שינה        | בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 32).                  |
|    | שעון עצר        | בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 69).                                  |
|    | זריחה ושקיעה    | בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.                                             |
|    | סנכרון          | בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשיך.                                                  |
|   | סנכרון זמן      | בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.                               |
|  | טיימר           | בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 69).                      |
|  | מגע             | בחר כדי להשבית את פקדי מסך המגע.                                                          |
|  | ארנק            | בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 27). |
|  | מזג אוויר       | בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.                            |
|  | Wi-Fi           | בחר כדי להשבית את תקשורת Wi-Fi.<br>הערה: תכונה זו זמינה רק בשעון Forerunner music.        |

## הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון שעון עצר, איתור טלפון מחובר וכיבוי שעון. באפשרותך גם לפתוח את ארנק Garmin Pay. **הערה:** באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27).

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



2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.  
**עצה:** ניתן גם לגרור את מסך המגע כדי לגלול בין האפשרויות.

## התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 27).

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 בחר **מראה < פקדים**.
- 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
  - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

## שימוש במסך הפנס

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.  
**הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27).
- 2 בחר .
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לכוון את הבהירות ואת הצבע.

## 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](https://garmin.com) [/garminpay/banks](https://garminpay/banks) כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **Garmin Pay** < תחילת העבודה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

## תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשותפים בתוכנית.

1 לחץ והחזק את **LIGHT**.

2 בחר .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

**הערה:** הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

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

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

## הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **Garmin Pay** <  < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

## ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

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

## שינוי הקוד עבור Garmin Pay

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **Garmin Pay > שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

## דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על **DOWN** כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 29**).

## התאמה אישית של דוח הבוקר

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

1 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.

2 בחר **מראה > דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.
- בחר **השם שלך** כדי להתאים אישית את שם התצוגה.
- בחר **שעונים** כדי להגדיר התראה (**הגדרת שעון מעורר, עמוד 68**).

## אימון כושר

### אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 20**).

1 בטלפון או במחשב, עבור ללוח השנה של Garmin Connect.

2 בחר את יום האירוע, והוסף את אירוע המרוץ.

באפשרותך לחפש אירוע בתחום שלך או ליצור אירוע משלך.

3 הוסף פרטים על האירוע והוסף את המסלול אם הוא לא זמין.

4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

5 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי.

6 בפני השעון, לחץ על **START**, ובחר פעילות ריצה.

**הערה:** אם השלמת לפחות ריצה אחת בחוץ עם נתוני דופק, בשעון שלך יופיעו אימונים יומיים מוצעים.

## 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 13). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחר 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 36).

## הגדרות בריאות ואיכות חיים

לחץ לחיצה ארוכה על UP ובחר בריאות ורווחה.

**צמיד חיישן דופק:** מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 42).

**אוקסימטר דופק:** מאפשר לבחור מצב אוקסימטר דופק (הפעלת מצב 'כל היום', עמוד 45).

**סיכום יומי:** אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (Body Battery, עמוד 16).

**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.

**התראת תזוזה:** מפעיל או משבית את התכונה התראת תזוזה (שימוש בהתראת התנועה, עמוד 31).

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

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

## יעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, השעון יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי <sup>1</sup>. השעון שלך גם יוצר יעד יומי של טיפוס במדרגות.



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

## שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, ההודעה זו! מופיעה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 75).

צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

## הפעלת התראת התנועה

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

## מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון (**התאמה אישית של מצב שינה**, עמוד 32). 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, למצב HRV ולתנומות (**מבטים מהירים**, עמוד 13). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

**הערה:** ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב נא לא להפריע**, עמוד 32).

## שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect**, עמוד 63). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Forerunner (**מבטים מהירים**, עמוד 13).

## התאמה אישית של מצב שינה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על UP.
- 2 בחר מערכת < מצב שינה.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר **לוח זמנים**, בחר יום והזן את שעות השינה הרגילות שלך.
  - בחר **פרצוף שעות** כדי להשתמש בפני השעון של השינה.
  - בחר **תצוגה** כדי להגדיר את תצורת המסך.
  - בחר **התראת תנומה** כדי להגדיר התראות תנומה כך שהן יופעלו עם צליל, עם רטט או עם שניהם.
  - בחר **נא לא להפריע** כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע'.
  - בחר **חיסכון בסוללה** כדי להפעיל או להשבית את מצב חיסכון בסוללה (**הגדרות ניהול החשמל, עמוד 74**).

## שימוש במצב 'נא לא להפריע'

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

**הערה:** ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות במהלך שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (**הגדרות מערכת, עמוד 75**).

**הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27**).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 בחר **נא לא להפריע**.

## וריאציות נשימה

### ⚠️ זהירות

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

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

**הערה:** יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (**הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 45**).

המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16**).

בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

## 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.

## Move IQ

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

## אימונים

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

**בשעון שלך:** אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון **(התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 11)**.

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 33)**.

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

## מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect **(Garmin Connect, עמוד 62)**.

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר...
- עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 בחר אימונים ותכנון < אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

## יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect **(Garmin Connect, עמוד 62)**.

1 ביישום Garmin Connect, בחר...

2 בחר אימונים ותכנון < אימונים < צור אימון.

3 בחר פעילות.

4 צור את האימון המותאם אישית שלך.

5 בחר שמור.

6 הזן שם עבור האימון ובחר שמור.

האימון החדש מופיע ברשימת האימונים

הערה: תוכל לשלוח את האימון הזה אל השעון **(שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך, עמוד 33)**.

## שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך

ניתן לשלוח אימון מותאם אישית שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect לשעון **(יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect, עמוד 33)**.

1 ביישום Garmin Connect, בחר...

2 בחר אימונים ותכנון < אימונים.

3 בחר באימון מהרשימה.

4 בחר .

5 בחר את השעון התואם שלך.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

## התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר פעילות.
  - 3 בחר **UP** < אימון < אימונים.
  - 4 בחר אימון.
- הערה:** רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 5 בחר **DOWN** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
  - 6 בחר **START** < **בצע אימון**.
  - 7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, השעון יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות אופציונליות בנוגע לשלב, ואת נתוני האימון העדכניים.

## השלמת אימון יום מוצע

כדי שהשעון יוכל להמליץ על אימון יומי, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 20**).

- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר **ריצה**.
- האימון היומי המוצע יופיע.
- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ותועלת משוערת (אופציונלי).
  - 4 בחר **START** ובחר אפשרות:
- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
  - כדי לדלג על האימון, בחר **ביטול**.
  - כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **הצעות נוספות**.
  - כדי להציג הגדרות אימון, כגון **סוג יעד**, בחר **הגדרות**.
- האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

## הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

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

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

## 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 תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון (**Garmin Connect, עמוד 62**), ויש לשייך Forerunner את השעון לטלפון תואם.

- 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 מאמן Garmin נוסף ללולאת המבטים המהירים בשעון Forerunner שלך.

### התחלת האימון של היום

אחרי שתשלח את תוכניות האימונים של המאמן של Garmin לשעון שלך, חלונית המבט המהיר על המאמן Garmin תופיע בלולאת המבטים המהירים (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16**).

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר על המאמן של Garmin. אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, השעון יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.



- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר **DOWN** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
- 4 לחץ על **START**, ובחר **בצע אימון**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

### אימונים במרווחים

אימונים במרווחים יכולים להיות פתוחים או בעלי מבנה. חזרות מובנות יכולות להיות מבוססות על מרחק או זמן. ההתקן שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.  
**עצה:** כל האימונים במרווחים כוללים שלב פתוח של הרפיה ומתיחות.

### התאמה אישית של אימון מרווחים

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ על **UP**.
- 4 בחר אימון < מרווחים.  
האימון יופיע.
- 5 לחץ על **START**, ובחר **עריכה**.
- 6 בחר באפשרות אחת או יותר:
  - כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
  - כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
  - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
  - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.
- 7 לחץ על **BACK**.

## התחלת אימון במרווחים

- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
  - 3 לחץ ממושכות על **UP**.
  - 4 בחר באפשרות **אימון** < **מרווחים** < **START** < **בצע אימון**.
  - 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
  - 6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, בחר **BACK** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
  - 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

## הפסקת אימון במרווחים

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

## אימון של PacePro

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

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

## הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

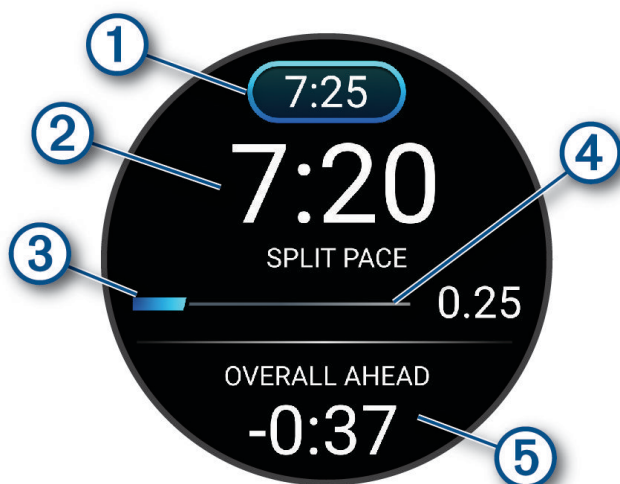
כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 62).

- 1 בחר אפשרות:
  - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר •••.
  - עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **אסטרטגיות קצב של PacePro**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
- 4 בחר  או שלח להתקן.

## התחלת תוכנית PacePro

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

- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
  - 3 לחץ ממושכות על **UP**.
  - 4 בחר אימון < תוכניות PacePro.
  - 5 בחר תוכנית.
  - 6 לחץ על **START**.
- עצה:** ניתן להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים, את תרשים הגובה ואת המפה לפני שתאשר את תוכנית PacePro.
- 7 בחר באפשרות **אשר תוכנית** כדי להתחיל תוכנית.
  - 8 במידת הצורך, בחר ✓ כדי להפעיל את הניווט במסלול.
  - 9 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



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

**עצה:** אפשר ללחוץ לחיצה ממושכת על UP ולבחור **עצור את PacePro** < ✓ כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

## יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול ולטעון אותו בשעון (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 46).

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
  - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
  - 3 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.
  - 4 בחר **ניווט > מסלולים**.
  - 5 בחר מסלול.
  - 6 בחר **PacePro > צור חדש**.
  - 7 בחר אפשרות:
    - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
    - בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.
- ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.
- עצה:** תוכל ללחוץ על **DOWN** ולהציג את הפיצולים בתצוגה מקדימה.
- 8 בחר **START**.
  - 9 בחר אפשרות:
    - בחר **שימוש בתוכנית > ✓** כדי לאפשר ניווט במסלול ולהתחיל את התוכנית.
    - בחר **מפה** כדי להציג את המסלול בתצוגה מקדימה.

## הגדרת יעד אימון

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

- 1 לחץ על **START**.
  - 2 בחר פעילות.
  - 3 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.
  - 4 בחר **אימון > הגדר יעד**.
  - 5 בחר אפשרות:
    - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
    - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
    - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- עצה:** תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על **UP**, ולאחר מכן לבחור **בטל יעד > ✓** כדי לבטל את יעד האימון.

## ביטול יעד אימון

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **בטל יעד > ✓**.

## 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 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות ריצה.

**הערה:** התראות על הפסקות הליכה זמינות בפעילויות ריצה בלבד.

3 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **התראות < הוסף חדש < ריצה/הליכה**.

6 הגדר את זמן הריצה עבור כל התראה.

7 הגדר את זמן ההליכה עבור כל התראה.

8 צא לריצה.

בכל פעם שתשלים מרווח, תופיע הודעה. השעון גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 75**). לאחר שתפעיל את התראות הריצה/הליכה, ייעשה בהם שימוש בכל פעם שתצא לריצה, עד שתכבה אותם או תפעיל מצב ריצה אחר.

## הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות. ניתן להציג את מידע ההערכה העצמית שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **הערכה עצמית**.

6 בחר אפשרות:

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

## היסטוריה

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

## שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בשעון.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 13).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר היסטוריה.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג פעילות מהשבוע הזה, בחר **השבוע**.
- כדי להציג פעילות ישנה יותר, בחר **השבועות הקודמים** ובחר שבוע.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים (שיאים אישיים, עמוד 40)**.
- כדי להציג סה"כ שבועי או סה"כ חודשי, בחר **סה"כ**.

4 בחר פעילות.

5 לחץ על START.

6 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטטיסטיקות**.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 23)**.
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק (הצגת משך הזמן בכל אזור דופק, עמוד 41)**.
- כדי להציג סיכום של כוח הריצה שלך, בחר **עוצמת ריצה**.
- כדי לבחור מרווח ולהציג מידע נוסף על כל אחד, בחר **מרווחים**.
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
- כדי לבחור תנועת אימון ולהציג מידע נוסף על כל אחת מהתנועות, בחר **תרגילים**.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחיקה**.

## 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.

### הצגת שיאים אישיים

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר היסטוריה > שיאים.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא.

5 בחר הצג שיא.

### שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר היסטוריה > שיאים.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא לשחזור.

5 בחר הקודם > ✓.

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

## מחיקת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
  - 2 בחר היסטוריה < שיאים.
  - 3 בחר סוג ספורט.
  - 4 בחר אפשרות:
    - כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר נקה שיא < ✓.
    - כדי למחוק את כל השיאים בחר נקה את כל השיאים < ✓.
- הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

## הצגת סיכומי נתונים כוללים

- ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.
- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
  - 2 בחר היסטוריה < סה"כ.
  - 3 בחר פעילות.
  - 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

## הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

- בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.
- 1 מפני השעון, לחץ והחזק את UP.
  - 2 בחר היסטוריה.
  - 3 בחר השבוע או השבועות הקודמים
  - 4 בחר פעילות.
  - 5 לחץ על START ובחר דופק.

## מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
  - 2 בחר היסטוריה < אפשרויות.
  - 3 בחר אפשרות:
    - בחר מחק כל הפעילויות כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
    - בחר איפוס סה"כים כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

## ניהול נתונים

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

## מחיקת קבצים

### הודעה

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

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון Garmin.
  - 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
  - 3 בחר קובץ.
  - 4 הקש על מחק במקלדת.
- הערה: מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows. עליך להשתמש ביישום "Garmin Express" כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

# תכונות דופק

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

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

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

## דופק בפרק כף היד

### הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על UP, ובחר **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק**.

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

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

**החלפת מקור:** מאפשרת לשעון לבחור את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף בקר באתר [www.garmin.com/dynamicsourceswitching](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching).

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

**התראת דופק חריג:** מאפשר לך להגדיר את השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 43**).

**שדר דופק:** מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר משויך (**שידור נתוני דופק, עמוד 43**).

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

### כיבוי של צמיד חיישן הדופק

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

**הערה:** השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד ואת הגדרת מחוות פרק כף היד (**שינוי הגדרות המסך, עמוד 76**).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **סטטוס** > **כבוי**.

### הודעה

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

לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה.

## 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 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
  - 2 בחר **הודעות והתראות > התראות מערכת > התראת דופק חריג**.
  - 3 בחר **התראה גבוהה או התראה נמוכה**.
  - 4 קבע את ערך הסף של הדופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

## שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה. **עצה:** באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 71**). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים® Edge בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר **בריאות ורווחה > צמיד חיישן דופק > שדר דופק**.
  - לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר .
- הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27**).
- 2 לחץ על **START**.
  - השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.
  - 3 שייך את השעון להתקן תואם.
  - 4 **הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
  - 4 לחץ על **STOP** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

## שידור נתוני דופק במהלך פעילות

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

**הערה:** שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ על **UP**.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **שדר דופק**.

שיעון Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

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

6 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 3**).

7 שייך את השיעון להתקן תואם.

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

**עצה:** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (**הפסקת פעילות, עמוד 4**).

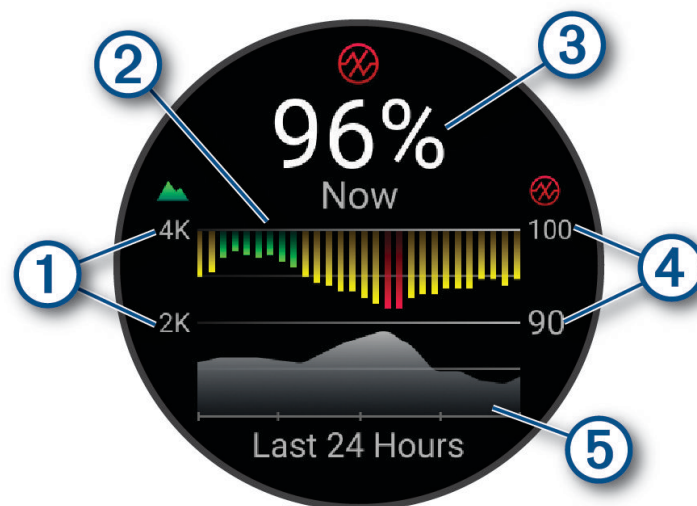
## אוקסימטר דופק

השיעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. pulse ox flight.

כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (**קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 45**). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (**הפעלת מצב 'כל היום', עמוד 45**). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זו, השיעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

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

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy)



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

## קבלת קריאות אוקסימטר דופק

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

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

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

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

## הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אפשר להגדיר את השעון כך שימדוד ברצף את רוויית החמצן בדם בזמן השינה שלך.

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

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

## הפעלת מצב 'כל היום'

- 1 מחלונת המבט הכללי על אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
  - 2 בחר **אפשרויות אוקסימטר דופק > כל היום**.
- השעון מנתח אוטומטית את רוויית החמצן שלך במשך היום, כאשר אינך בתנועה.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.

## עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
  - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
  - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
  - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
  - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
  - הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
  - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
  - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

## ניווט

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

## מסלולים

### ⚠ אזהרה

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

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

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

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

### שימוש במסלול בהתקן

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

### יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 62).

- 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 46).

### שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר ([יצירת קורס ב-Garmin Connect](#), עמוד 46).

- 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.

## הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **ניווט < מסלולים**.
- 4 בחר מסלול.
- 5 לחץ על **START**.
- 6 בחר אפשרות:
  - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
  - כדי ליצור רצועת קצב מותאמת אישית, בחר **PacePro** (אימון של PacePro, עמוד 36).
  - 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**.

## שמירת המיקום שלך

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

**הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27).

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

## צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

**עצה:** באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 24).

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.
- 4 בחר **ניווט < מיקומים שמורים**.
- 5 בחר מיקום שמור.
- 6 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

## ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

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

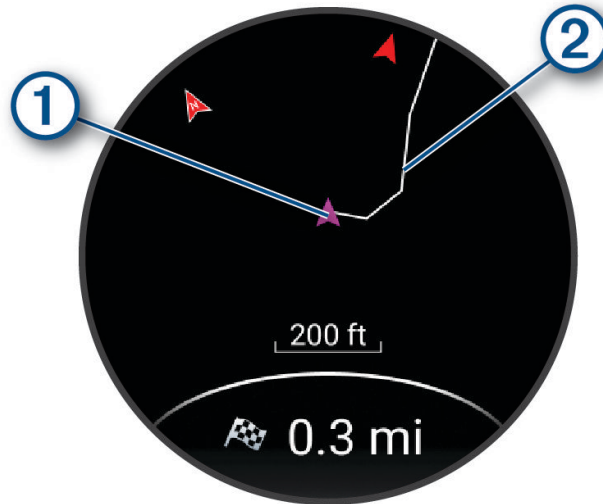
## ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

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

1 במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.



המיקום הנוכחי שלך ① והמסלול שעליך להתקדם בו ② מופיעים על-גבי המפה.

## עצירת הניווט

- כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על **UP** ובחר **עצור ניווט** או **הפסק מסלול**.
- כדי לעצור את הניווט ולשמור את הפעילות, לחץ על **STOP** ובחר **שמור**.

## מפה

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

- ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 49)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה**, עמוד 49)

## הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים** < הוסף חדש < מפה.

## הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.
- 2 לחץ והחזק את **UP**.
- 3 בחר לצדדים/זום.
- 4 בחר אפשרות:
  - כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל תצוגה, לחץ על **START**.
  - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, לחץ על **UP** ו-**DOWN**.
  - כדי לצאת, לחץ על **BACK**.

## הגדרות מפה

- ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.
- לחץ ממושכות על **UP**, ובחר **מפה**.
- כיוון:** הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.
- מיקומי משתמש:** הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.
- זום אוטומטי:** לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

## 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.

## 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 כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינוי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
  - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** > **כיול מצפן**.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

## 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 50). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 72). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) של חיישן זה.

**הערה:** חיישני Bluetooth זמינים בשעון Forerunner music בלבד.

| 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.                                                                                                               |
| 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          | תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון Forerunner music שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 57).                                                                                                                         |
| פנסים            | באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53).                                                     |
| 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 (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53). |
| מהירות/תנו' לדק' | באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 95).                                                                                 |
| Tempe            | באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יממש 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 [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.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** לחץ והחזק את UP.

**4** בחר 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 72).

## קצב ומרחק הריצה באבזר הדופק

האבזרים 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**. אבזר 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 בעצמות גבוהה (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 51).

**כיול ידני:** תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אבזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 9).

## עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 81).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האבזר המחובר מסדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 9).
- 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 9).

## עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בוואטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדופק. מדד עוצמת הריצה יכול להיות תגובתי יותר מהדופק כדי לציין את רמת המאמץ, והוא יכול להתחשב בעליות, בירידות וברוח, גורמים שאינם נלקחים בחשבון בהם מדידת הקצב.

את עוצמת הריצה ניתן למדוד באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים**, עמוד 87). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**התראות פעילות**, עמוד 73).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזוריים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן להציג את האזוריים שלך בחשבון Garmin Connect.

## הגדרות כוח ריצה

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

**סטטוס:** מפעיל או משבית הקלטה של נתוני כוח ריצה של Garmin.

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

## דינמיקת ריצה

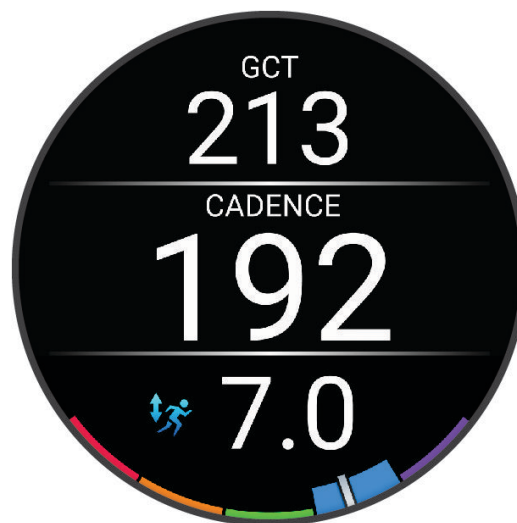
דינמיקת ריצה היא משוב על אופן הריצה שלך. שעון Forerunner כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. ניתן להציג את נתוני דינמיקת הריצה באפליקציית Garmin Connect.

| מטרי              | תיאור                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| תנועות לדקה בריצה | הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).                                                                           |
| תנועה אנכית       | התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.                        |
| זמן המגע בקרקע    | זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.<br><b>הערה:</b> זמן המגע עם הקרקע אינו זמין בעת הליכה. |
| אורך צעד          | אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.                                                                        |
| יחס אנכי          | יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.                              |

## אימון עם דינמיקת ריצה

השעון משתמש בדינמיקת ריצה מבוססת צמיד חיישן כדי לספק משוב על צורת הריצה שלך. באפשרותך להוסיף מסך דינמיקת ריצה לכל פעילות ריצה (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 72).

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



- 5 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על **UP** כדי לערוך את האופן בו נתוני דינמיקת ריצה מוצגים.

## נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

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

לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

| אזור צבע                                                                                 | אחוזון באזור | טווח קצב תנועות לדקה |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|  סגול | 95<          | 183< צעדים לדקה      |
|  כחול | 70-95        | 183-174 צעדים לדקה   |
|  ירוק | 30-69        | 164-173 צעדים לדקה   |
|  כתום | 5-29         | 153-163 צעדים לדקה   |
|  אדום | 5>           | 153< צעדים לדקה      |

## שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל השעון שלך.

- שייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 50).
- הגדר את גודל הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 95).
- צא לרכיבה (התחלת פעילות, עמוד 3).

## מודעות למצבים

### ⚠ אזהרה

ההתקן Varia יכול לשפר את המודעות למצבים. הוא אינו מהווה תחליף לתשומת ליבו הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner שלך יחד עם פנסי אופניים חכמים של Varia ורדאר אחורי (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

## שימוש בבקורות מצלמה של Varia

### הודעה

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

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 50).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד בקורות המצלמה לשעון שלך (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27).
- הוסף את הפקד בקורות המצלמה לשעון שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16).

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

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

## tempe

ההתקן שלך תואם לחיישן הטמפרטורה tempe. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישתמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך לשייך את חיישן tempe להתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה. עיין בהוראות של חיישן tempe לקבלת מידע נוסף ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

# פרופיל משתמש

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

## הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את המין שלך, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, תחום הדופק ואזור הכוח שלך. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את UP.

2 בחר 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  $\text{Index}^{\text{TM}}$ , השעון משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום 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 54).

1 לחץ והחזק את UP.

2 בחר פרופיל משתמש < גיל כושר.

## אודות אזורי דופק

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

## יעדי כושר

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

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק](#), עמוד 55) 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, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > דופק**.
- 3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.
- 4 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.
- 5 בחר **אזורים > מבוסס על**.
- 6 בחר אפשרות:  
  - בחר **% מדופק מרבי**. **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
  - בחר **% עתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 בחר **דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
- 9 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 54).
- רוץ 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 לחץ לחיצה ממושכת על UP.
- 2 בחר פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > עוצמת ריצה.
- 3 בחר מבוסס על.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר ואט כדי להציג ולערוך את האזורים ביחידות ואט.
  - בחר % משיא האימון כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.
- 5 בחר כוח גבול והזן את הערך שלך.
- 6 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 7 במידת הצורך, בחר מינימום והזן ערך כוח מינימלי.

## מוזיקה

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

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

## הורדת תוכן שמע אישי

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

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בשעון Forerunner music מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/musicfiles](http://www.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 music, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

## התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. לאפשרויות נוספות, ניתן להוריד את היישום Connect IQ לטלפון שלך (**הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 64**).

- 1 לחץ על START.
  - 2 בחר חנות Connect IQ™.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.
  - 4 לחץ לחיצה ממושכת על DOWN מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
  - 5 בחר את ספק מוזיקה.
- הערה:** אם ברצונך לבחור ספק אחר לחץ לחיצה ארוכה על UP, בחר ספקי מוזיקה, ובצע את ההוראות שעל המסך.

## הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 62).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
  - 2 לחץ והחזק את **UP**.
  - 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 **BACK** עד שתבקש להסתכרן עם השירות.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

## התנתקות מספק צד שלישי

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

## חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שנטענה לשעון Forerunner music, עליך לחבר אוזניות Bluetooth.

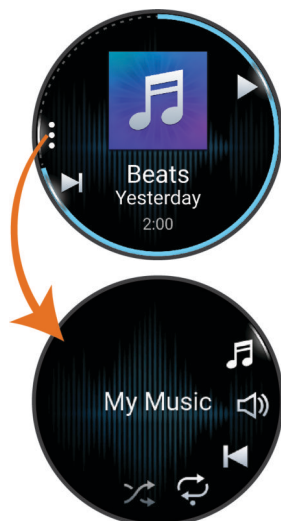
- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 לחץ והחזק את **UP**.
- 4 בחר **מוזיקה < אוזניות > הוסף חדש**.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

## האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 לחץ והחזק את **UP**.
- 3 בחר אפשרות:
  - אם זו האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר **מוזיקה < ספקי מוזיקה**.
  - אם זו אינה ההאזנה 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 56).
  - 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 57).
- 6 בחר .

## פקדי האזנה למוזיקה

**הערה:** חלק מפקדי ההאזנה למוזיקה זמינים בשעון Forerunner music בלבד.  
**הערה:** פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



|   |                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⋮ | בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.                                                                                                              |
| 🎵 | בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות השמעה 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.<br>לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.                                                      |
| ◀ | בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי.<br>לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה.<br>לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי. |
| ↺ | בחר כדי לשנות את מצב החזרה.                                                                                                                             |
| ↻ | בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.                                                                                                                 |

## שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון מחובר

- 1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בחר אפשרות:
  - בשעון Forerunner music לחץ לחיצה ארוכה על **DOWN** מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
  - בשעון Forerunner non-music, לחץ על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על פקדי המוזיקה.
- 3 **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר על פקדי המוזיקה ללולאת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16**).
- 4 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.  
 4 בחר מוזיקה < ספקי מוזיקה < שליטה מהטלפון.

## שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 בחר מוזיקה < שמע.
- 3 בחר אפשרות.

## קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 59). תכונות נוספות זמינות כשאתה מחבר את השעון שלך לרשת Wi-Fi ([התחברות לרשת Wi-Fi](#), עמוד 62).

## תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Forerunner כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 59).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect אפליקציית Connect IQ ועוד ([יישומי טלפון ויישומי מחשב](#), עמוד 62)
- חלונות (מבטים מהירים, עמוד 13)
- תכונות תפריט פקדים ([פקדים](#), עמוד 24)
- תכונות מעקב ובטיחות ([תכונות מעקב ובטיחות](#), עמוד 66).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות ([הפעלת התראות Bluetooth](#), עמוד 59)

## שיוך הטלפון שלך

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

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר ✓ כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.  
הערה: אם דילגת קודם לכן על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ממושכת על **UP**, ובחר קישוריות < טלפון < שייך את הטלפון.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

## הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את השעון עם טלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 59).

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 אם יש לך שעון מוזיקה Forerunner music, בחר קישוריות.
- 3 בחר טלפון < התראות < סטטוס < מופעל.
- 4 בחר בזמן פעילות או שימוש כללי.
- 5 בחר סוג התראה.
- 6 בחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- 7 לחץ על **BACK**.
- 8 בחר העדפות פרטיות וזמן קצוב.
- 9 לחץ על **BACK**.
- 10 בחר חתימה כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

## הצגת התראות

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את החלונות של ההתראות.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 לחץ על **START** להצגת אפשרויות נוספות.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

## קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

- כדי לקבל את השיחה, בחר **START**.
- הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון המחובר.
- כדי לדחות את השיחה, בחר **DOWN**.
- כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה: כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון "Android" תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

## מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

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

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את החלונית של ההתראות.
  - 2 לחץ על **START** ובחר התראה על הודעת טקסט.
  - 3 לחץ על **START**.
  - 4 בחר **השב**.
  - 5 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

## ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Forerunner.

בחר אפשרות:

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

## השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 27**).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
  - 2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Forerunner שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

## הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

ניתן להגדיר את שעון Forerunner כך שיתריע כשהטלפון המשוך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבות כברירת מחדל.

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **התראות חיבור**.

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

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.
- 2 בחר **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **טלפון** < **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

## מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

שעון Forerunner מאחסן באופן אוטומטי מיקום GPS כאשר טלפון משויך מתנתק במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

- 1 התחל פעילות GPS.
- 2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר .
- 3 נווט למיקום במפה (ניווט אל יעד, עמוד 47).
- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).
- 5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

## הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

באפשרותך להפעיל את שעון Forerunner music כדי שישמיע קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות Bluetooth המחוברות שלך, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות השמע מושמעות בטלפון שמשויך באמצעות היישום Garmin Connect. בזמן הפעלה של הוראת שמע, השעון או הטלפון משתיקים את השמע הראשי כדי להשמיע את הקריאה.

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

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **UP**.
- 2 בחר באפשרות הנחיות קוליות.
- 3 בחר אפשרות:

**הערה:** חלק מההתראות זמינות בשעון Forerunner music בלבד.

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע הודעות כשאתה מתחיל ועוצר את טיימר הפעילות, כולל התכונה **Auto Pause**, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהוראות שמע, בחר באפשרות **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות הנחיית שמע, בחר באפשרות **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 73)**.
- כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר באפשרות **צלילי שמע**.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר באפשרות **שפה**.
- כדי לשנות את הקול של הוראות השמע לזכר או לנקבה, יש לבחור באפשרות **קול**.

## Wi-Fi תכונות קישוריות

Wi-Fi זמין רק בשעון Forerunner music.

**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.

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

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

## התחברות לרשת Wi-Fi

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

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
  - 2 בחר **קישוריות** < **Wi-Fi** < **הרשתות שלי** < **הוסף רשת**.  
מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
  - 3 בחר רשת.
  - 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.
- השעון מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. השעון מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

## יישומי טלפון ויישומי מחשב

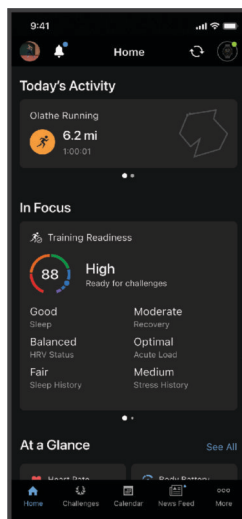
באפשרותך לחבר את השעון למגוון יישומים לטלפון ולמחשב Garmin באמצעות אותו חשבון Garmin.

### 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, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך או לעבור לאתר [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

נתח את הנתונים שלך



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

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

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

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

### שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 59), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.
  - 2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.
- השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

## עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שייך הטלפון שלך](#), עמוד 59).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect](#), עמוד 63).

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

### שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. תוכל להוסיף מוזיקה לשעון שלך ([הורדת תוכן שמע אישי](#), עמוד 56). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

### עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
  - 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
  - 4 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

### סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

**הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 27).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
- 2 בחר **סנכרון**.

### 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](http://connect.garmin.com).

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

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

**עקוב אחר 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.

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

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

## תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף יישומים, שדות נתונים, תצוגות מהירות, ספקי מוזיקה ופני שעון של Connect IQ לשעון שלך באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון.

**הערה:** ספקי מוזיקה וגישה אל Connect IQ מהשעון זמינים רק בשעון Forerunner music שלך.

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

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

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

**מוזיקה:** הוסף ספקי מוזיקה לשעון Forerunner music שלך.

## הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Forerunner לטלפון ([שייך הטלפון שלך](#), עמוד 59).

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

2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.

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

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## יישום Garmin Messenger

### ⚠ אזהרה

לפני שתוכל להשתמש בתכונות inReach® מסוימות של היישום Garmin Messenger, לרבות SOS, מעקב ומזג אוויר של inReach™, נדרשים לך תוכנית מינוי לוויין פעילה והתקן inReach מחובר. בדוק תמיד את היישום לפני שתשתמש בו בחוץ.

עם מינוי inReach והתקן inReach מחובר, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Messenger לצורך מעקב, SOS, שימוש במזג אוויר של inReach™, וניהול תוכנית השירות שלך. בנוסף תוכל להשתמש ביישום לצורך העברת הודעות למשתמשים אחרים בהתקן inReach, וכן לחברים ובני משפחה. היישום פועל גם ברשת הלוויינית Iridium® וגם באינטרנט (באמצעות חיבור אלחוטי או הנתונים הסלולריים בטלפון שלך). הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים בנוסף למינוי ה-inReach שלך. הודעות שמתקבלות עשויות להיות כרוכות בחיובים אם מתבצע ניסיון להעביר את ההודעה גם דרך הרשת הלוויינית Iridium וגם דרך האינטרנט. על העברת הודות טקסט חלים החיובים הרגילים של תוכנית הנתונים הסלולריים שלך.

ללא מינוי inReach, היישום גם מספק חוויית העברת הודעות לחברים ובני משפחה. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון שלו, באופן שיאפשר לו לנהל תקשורת דרך האינטרנט עם משתמשים אחרים ביישום (לא נדרשת התחברות). משתמשי היישום גם יכולים ליצור שרשרי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים ב-SMS. חברים חדשים שמתווספים להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום ולראות מה אחרים אומרים.

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

## ⚠️ זהירות

אין להסתמך רק על תכונות העברת ההודעות הלא לוויתנית של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

## הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, שעון ה-Forerunner שלך חייב להיות מחובר ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

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

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר על **Messenger**.
- 2 **צצה:** התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.
- 3 לחץ על **START** כדי לפתוח את המבט המהיר.
- 4 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, לחץ על **UP** או על **DOWN**, ובחר שיחה.
  - כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

## 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 לשיתוף 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 66). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשיתוף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **Garmin Share < שתף**.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר **שתף**.
  - בחר **הוסף עוד < שתף 1% פריטים** 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 לשיתוף 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 לחץ על **START**.
- 2 בחר **Garmin Share**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר **סיום**.

## הגדרות Garmin Share

לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר **קישוריות < Garmin Share**.  
**סטטוס:** ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.  
**שכח מכשירים:** ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

## תכונות מעקב ובטיחות

### זהירות

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

### הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, יש לחבר את שעון Forerunner 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 [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety)

**סיוע:** מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.  
**זיהוי תקריות:** כשהשעון Forerunner מזהה תקרית במהלך פעילויות חוץ מסוימות, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור אל LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.  
**LiveTrack:** הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

## הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

- 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 66).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אנשי קשר.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Forerunner במכשיר (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 63).

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

1 לחץ והחזק את UP.

2 בחר בטיחות > זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

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

## בקשת סיוע

### ⚠️ זהירות

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

### הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 66). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.

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

מופיע מסך הספירה לאחור.

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

## שיתוף אירועים בזמן אמת

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

## הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת

לפני שתוכל להשתמש בשיתוף אירועים בזמן אמת, עליך להתקין את תכונת LiveTrack ביישום Garmin Connect. **הערה:** תכונת LiveTrack זמינה כאשר שרון Forerunner שלך מחובר ליישום Garmin Connect בעזרת טכנולוגיית Bluetooth, עם טלפון Android תואם.

- 1 ביישום Garmin Connect, מתפריט ההגדרות, בחר בטיחות ומעקב > שיתוף אירועים בזמן אמת. אתה יכול להתאים אישית את שליחת ההתראות והאופציות.
- 2 צא החוצה, ובחר פעילות GPS בשרון Forerunner שלך. **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 בחר ⋮ > שיתוף אירועים בזמן אמת > שיתוף. שיתוף אירועים בזמן אמת יופעל למשך 24 שעות.
- 4 בחר שיתוף אירועים בזמן אמת כדי להוסיף אנשים מתוך אנשי הקשר שלך.

## שעונים

### הגדרת שרון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

- 1 לחץ והחזק את UP.
- 2 בחר שעונים > שעונים מעוררים > הוסף שרון מעורר.
- 3 הזן את שעת ההתראה.

### ערוך התראה

- 1 מפני השרון, לחץ והחזק את UP.
  - 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 את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר חזרה ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
  - כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר צלילים.
  - כדי להדליק או לכבות את הצג עם ההתראה, בחר בהירות.
  - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר תווית.
  - כדי למחוק את ההתראה, בחר מחיקה.

## שימוש בשעון העצר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **BACK** כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **STOP** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:
  - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **DOWN**.
  - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על **UP** ובחר **שמור פעילות**.
  - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **UP** ובחר **סיום**.
  - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר **UP** ובחר **סקירה**.
  - **הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
  - כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **UP** ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
  - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על **UP** ובחר **מקש הקפה**.

## הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי להגדיר ולשמור טיימר ספירה בפעם הראשונה, הזן את השעה, לחץ על **UP** ובחר **שמור טיימר**.
  - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **הוסף טיימר** והזן את השעה.
  - כדי להגדיר טיימר ספירה בלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- 4 במידת הצורך לחץ על **UP**, בחר אפשרות:
  - בחר **שעה** כדי לשנות את השעה.
  - בחר **הפעל מחדש** < **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.
  - בחר **צלילים** ולאחר מכן בחר סוג התראה.
- 5 לחץ על **START** Press כדי להפעיל את הטיימר.

## מחיקה של טיימר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים**.
- 3 בחר **טיימר**.
- 4 לחץ על **UP** ובחר **מחיקה**.

## סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין, השעון מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 בחר **מערכת** < **שעה** < **סנכרון עם GPS**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 82**).

## הגדרת שעה באופן ידני

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **מערכת** < **שעה** < **הגדר שעה** < **ידני**.
- 3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

## הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

**הערה:** באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו בלולאת המבט המהיר (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 16**).

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
- 2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים** < **הוסף אזור**.
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להדגיש אזור ולחץ על **START** כדי לבחור אותו.
- 4 בחר אזור זמן.
- 5 במידת הצורך, תן שם חדש לאזור.

## עריכה של אזור זמן חלופי

- 1 לחץ והחזק את **UP**.
  - 2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים**.
  - 3 בחר אזור זמן.
  - 4 לחץ על **START**.
  - 5 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג בלולאת המבט המהיר, בחר **הגדר כמועדף**.
  - כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
  - כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
  - כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
  - כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

# התאמה אישית של השעון שלך

## הגדרות של פעילויות ושל יישומים

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

לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות.

**צבע הדגשה:** להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

**התראות:** מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (**התראות פעילות**, עמוד 73).

**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 8). הגדרת האפשרויות להתחלה ולעצירה אוטומטיות של טיימר המנוחה בפעילות ריצת Ultra (**הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra**, עמוד 6).

**סט אוטומטי:** ההגדרה מאפשרת לשעון להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

**שדר דופק:** מאפשר שידור של נתוני דופק באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל את הפעילות (**שידור נתוני דופק**, עמוד 43).

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

**מסכי נתונים:** ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 72).

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

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

**הערה:** התכונה זמינה רק בשעון Forerunner music.

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

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

**מקש הקפה:** מפעיל או משבית את הלחצן BACK לתיעוד הקפה או מנוחה במהלך פעילות.

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

**נעילת המכשיר:** נועל את מסך המגע והלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות על כפתורים ומסך מגע.

**גודל בריכה:** הגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה (**הגדרת גודל הבריכה**, עמוד 7).

**זמן קצוב לחיסכון בחשמל:** הגדרת משך הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה הקובע כמה זמן השעון נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. האפשרות רגיל מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות הארכת זמן מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטענה לטעינה.

**הנחיה:** הפעלה או השבתה של הגדרת גודל הבריכה בכל פעם שמתחילה פעילות של שחייה בבריכה.

**רישום V02 מרבי:** מאפשר רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל ריצת Ultra.

**שינוי שם:** מגדיר את שם הפעילות.

**ספירת חזרות:** מפעיל או משבית את ספירת החזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

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

**עוצמת ריצה:** מאפשר לך לתעד את נתוני כוח הריצה ולהתאים אישית את ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה**, עמוד 51).

**לוחיינים:** מגדיר את מערכת הלוחיינים לשימוש עבור הפעילות (**הגדרות לוחיינים**, עמוד 74).

**הערכה עצמית:** מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (**הערכת פעילות**, עמוד 4).

**זיהוי תנועות:** הגדרה זו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

**מגע:** הפעלה או השבתה של מסך המגע במהלך פעילות.

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

## התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

- 1 לחץ ממושכות על UP.
  - 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
  - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
  - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
  - 5 בחר מסכי נתונים.
  - 6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
  - 7 בחר אפשרות:
    - בחר פריסה כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
    - בחר שדות נתונים ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים, עמוד 87**. לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות.
- בחר שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
  - בחר הסר כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר הוסף חדש כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

## הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על UP.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש > מפה.

## סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק או במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל או במהלך ספרינטים באימונים).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על UP.
  - 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
  - 3 בחר פעילות.
- הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
  - 5 בחר הקפות.
  - 6 בחר אפשרות:
    - בחר Auto Lap < לפי מרחק כדי לסמן הקפה במרחק מסוים.
    - בחר Auto Lap < לפי מיקום כדי לסמן הקפה בנקודת ההתחלה וההקפה הידנית.
    - בחר Auto Lap < כבוי כדי לכבות את Auto Lap.
  - 7 בחר מרחק אוטומטי כדי להתאים את המרחק בין הקפות (אופציונלי).
- בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 75**).

## 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 חזרות.

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

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

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

| שם התראה     | סוג התראה   | תיאור                                                                                                                                       |
|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| סיבובים לדקה | טווח        | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.                                                                                           |
| קלוריות      | אירוע, חוזר | ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.                                                                                                               |
| מרחק         | אירוע, חוזר | ניתן להגדיר מרווח מרחק.                                                                                                                     |
| גובה         | טווח        | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.                                                                                                  |
| דופק         | טווח        | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה <b>אודות אזורי דופק</b> , עמוד 54 <b>חשובי אזור דופק</b> , עמוד 55. |
| קצב          | טווח        | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.                                                                                                   |
| קרבה         | אירוע       | ניתן לקבוע רדיוס ממוקם שנשמר.                                                                                                               |
| ריצה/הליכה   | חוזר        | ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.                                                                                          |
| עוצמת ריצה   | אירוע, טווח | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.                                                                                             |
| מהירות       | טווח        | ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.                                                                                                |
| קצב תנועות   | טווח        | ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.                                                                                                |
| שעה          | אירוע, חוזר | ניתן להגדיר מרווח זמן.                                                                                                                      |
| טיימר מסלול  | חוזר        | תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.                                                                                                       |

## הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על UP.

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

**הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר התראות.

6 בחר אפשרות:

- בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.

- בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

## הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות עבור כל פעילות. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**עצה:** הגדרות הלוויין יכולות להשפיע על חיי הסוללה (**מידע על חיי סוללה, עמוד 81**).

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

**הערה:** הגדרות אלה אינן זמינות לכל הפעילויות.

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

**ברירת מחדל:** מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של המערכת עבור לוויינים (**הגדרות מערכת, עמוד 75**).

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

**כל המערכות:** מפעיל מספר מערכות לוויין. שימוש במספר מערכות לוויין יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

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

## כיוול ידני של המצפן

### הודעה

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

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ והחזק את **UP**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **כיוול מצפן**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

**עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

## הגדרות מפה

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

לחץ ממושכות על **UP**, ובחר **מפה**.

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

**מיקומי משתמש:** הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

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

## הגדרות ניהול החשמל

לחץ לחיצה ממושכת על **UP**, ובחר ניהול החשמל.

**חיסכון בסוללה:** מכבה תכונות מסוימות להארכת חיי הסוללה.

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

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

## הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר **מערכת**.

**שפה:** הגדרת השפה המוצגת בשעון.

**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 77**).

**שעה:** כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן, עמוד 75**).

**תצוגה:** כוונן הגדרות המסך (**שינוי הגדרות המסך, עמוד 76**).

**מגע:** הגדרה זו מאפשרת לך להפעיל או להשבית את מסך המגע במהלך שימוש כללי, פעילויות או שינה.

**לוחיינים:** הגדרת מערכת הלוחיינים שתשמש כברירת מחדל עבור פעילויות. אם יש צורך בכך, ניתן להתאים אישית את הגדרת הלוחיינים עבור כל פעילות activity (**הגדרות לוחיינים, עמוד 74**).

**צליל ורטט:** הגדרת צלילי השעון, כגון צלילי לחצנים, התראות ורטט.

**מצב שינה:** הגדרה זו מאפשרת לך לקבוע את שעות השינה והעדפות מצב השינה שלך, ולהפעיל את האפשרות נא לא להפריע בזמן השינה (**התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 32**).

**נעילה אוטומטית:** הגדרה זו מאפשרת לך לנעול את הלחצנים ומסך המגע באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות על לחצנים ומחוות החלקה על מסך המגע שמבוצעות בשוגג. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים ומסך המגע במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים ומסך המגע בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

**תבנית:** הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע, ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים (**שינוי יחידות המידה, עמוד 76**).

**הקלטת נתונים:** הגדרת האופן שבו השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

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

**איפוס:** אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 83**).

**גבה ושחזור:** מאפשר לך להפעיל גיבויים אוטומטיים של נתוני השעון וההגדרות שלו ולגבות את הנתונים שלך עכשיו. באפשרותך לשחזר נתונים מגיבוי קודם באמצעות היישום Garmin Connect (**גיבוי ושחזור של הגדרות, עמוד 76**).

**עדכון תוכנה:** מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדו, להפעיל עדכונים אוטומטיים או לבדוק ידנית אם יש עדכונים (**עדכוני מוצרים, עמוד 81**).

**אודות:** הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

## הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על **UP**, ובחר **מערכת > שעה**.

**תבנית שעה:** הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

**תבנית תאריך:** הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.

**הגדר שעה:** הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטית מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

**שעה:** הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם האפשרות הגדר שעה נקבעה כידי.

**התראות:** הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 76**).

**סנכרון עם GPS:** הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 70**).

## הגדרת התראות שעה

- 1 לחץ והחזק את UP.
- 2 בחר מערכת < זמן > התראות.
- 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**.

## שינוי הגדרות המסך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על UP.
- 2 בחר מערכת < תצוגה.
- 3 בחר גופנים גדולים כדי להגדיל את הטקסט על המסך.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר בזמן פעילות.
- בחר שימוש כללי.
- בחר במהלך שינה.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **תצוגה שמופעלת תמיד** כדי שהנתונים על פני השעון יישארו גלויים וכדי להפחית את הבהירות ואת תאורת הרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED, עמוד 78**).
- בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.
- בחר **החלפה לאדום** כדי לשנות את צבעי המסך לגווניו של אדום, ירוק או כתום, שמאפשרים להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ועוזרים לשמור על ראיית הלילה שלך.
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את המסך כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.

## שינוי יחידות המידה

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

- 1 לחץ והחזק את UP.
- 2 בחר מערכת < תבנית > יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

## גיבוי ושחזור של הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect (**שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect, עמוד 77**). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, וידג'טים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

לחץ לחיצה ארוכה על UP, ובחר **מערכת < גבה ושחזור**.

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

**גבה כעת:** ההגדרה מאפשרת לגבות את ההגדרות באופן ידני בחשבון Garmin Connect שלך.

**תוכן הגיבוי:** ההגדרה מציגה את סוג הנתונים הנשמרים.

## שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר התקני Garmin ובחר את השעון שלך.
- 3 בחר מערכת < גבה ושחזר > גיבויי התקן.
- 4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.
- 5 בחר שחזר מגיבוי < שחזר.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.
- 8 בשעון, לחץ על START, ובחר באפשרות ✓.
- השעון יתאפס וישחזר את ההגדרות ואת הנתונים.
- 9 בצע את ההוראות שעל המסך.

## 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 27).

- 1 לחץ והחזק את UP.
  - 2 בחר 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 לחץ והחזק את UP.
  - 2 בחר 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.

## פרטי ההתקן

### הצגת פרטי התקן

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

- 1 לחץ והחזק את UP.
- 2 בחר מערכת < אודות.

### הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 לחץ והחזק את UP.
- 2 מתפריט ההגדרות, בחר מערכת.
- 3 בחר אודות.

## אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (הארכת 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 לצמצם את צריבת המסך, הצג מסדרה Forerunner נכבה לאחר פרק הזמן שנבחר (שינוי הגדרות המסך, עמוד 76). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

## טעינת השעון

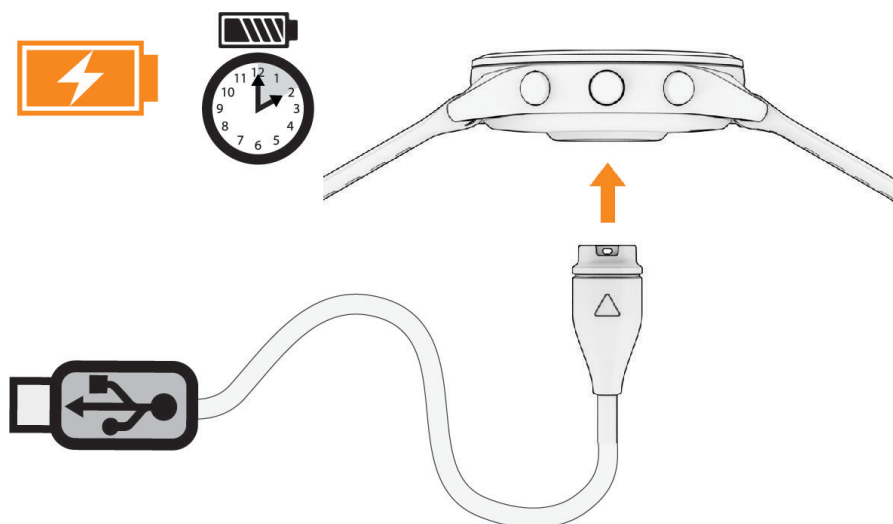
### אזהרה ⚠

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

### הדעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 79).

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



2 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB. השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

## עצות לטעינת השעון

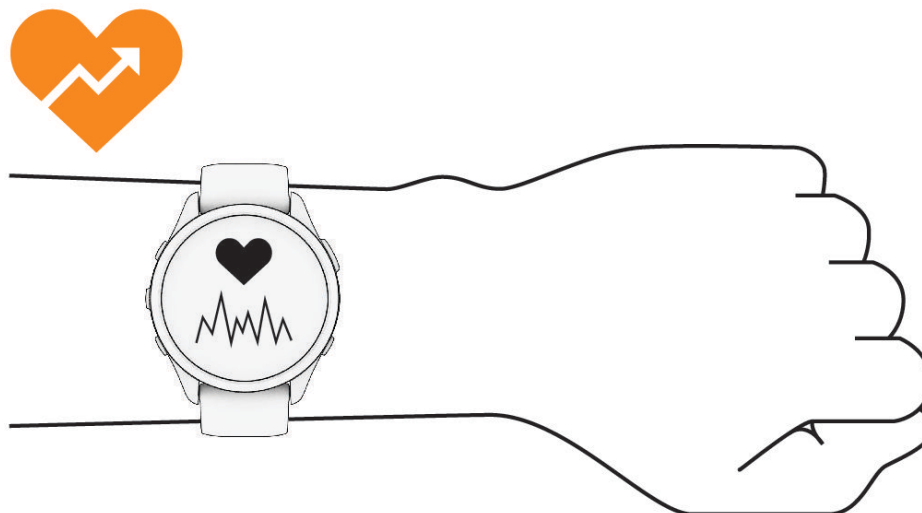
- 1 חבר את המטען בבטחה לשעון כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת השעון, עמוד 78). באפשרותך לטעון את השעון על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה נמשכת עד שתיים.
- 2 הסר את המטען מהשעון לאחר שרמת טעינת הסוללה מגיעה ל-100%.

### ⚠️ זהירות

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

• לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

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



**הערה:** החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 42** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 45**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## טיפול בהתקן

### הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר 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.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

## ⚠️ 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

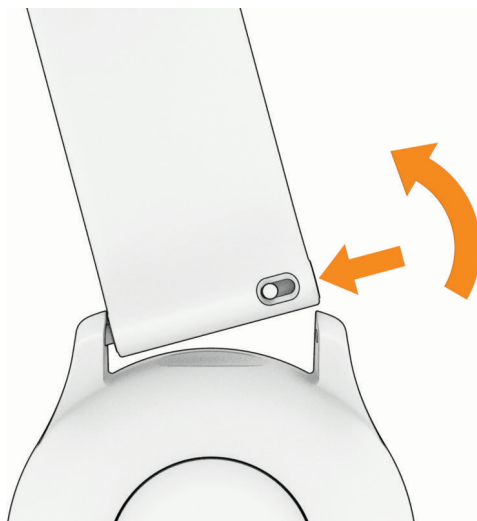
אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

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

|                                          |                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| סוג סוללה                                | סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית      |
| דירוג עמידות במים                        | שחייה, 5 ATM <sup>1</sup>          |
| אחסון מדיה                               | עד 4 GB                            |
| טווח טמפרטורות הפעלה                     | מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)    |
| טווח טמפרטורות טעינה                     | מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)    |
| תדר אלחוטי (חשמל) של האיחוד האירופי (EU) | עד 2.4 GHz ב-1.9 dBm               |
| ערכי EU SAR                              | 04W.1 לק"ג בגוף, 41W.0 לק"ג בגפיים |

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

## מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS וחיישנים מחוברים.

| מצב                                                             | חיי הסוללה  |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|
| מצב פעילות עם GPS בלבד                                          | עד 19 שעות. |
| מצב פעילות עם מצב GPS של כל המערכות                             | עד 17 שעות  |
| מצב פעילות עם GPS בלבד והפעלת מוזיקה                            | עד 7 שעות   |
| מצב פעילות עם הפעלת מוזיקה ומצב GPS של כל המערכות               | עד 5.6 שעות |
| מצב פעילות עם מצב GPS UltraTrac                                 | עד 25 שעות  |
| מצב שעון חכם עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון וצמיד חיישן דופק | עד 11 ימים  |

## פתרון בעיות

### עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 75**). במחשב, התקן את **Garmin Express (garmin.com/express)**. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- רישום מוצר

### הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

### קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
  - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה לספק Garmin שלך.
  - עבור לכתובת [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

### כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע על המסך, ויהיו לך מספר שניות 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.

### מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

## נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
  - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
  - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

## יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

### 1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 63).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 63).

### 2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

**הערה:** רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

## נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב השעון, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את השעון במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לזקט מכיוון שמשבני רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

## דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

## השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

**עצה:** לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### 1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

### 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

## שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את השעון עם חשבון Garmin:
  - חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
  - סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון שתואם ל-Bluetooth.
  - חבר את השעון לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, השעון מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם השעון החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

## הפעלה מחדש של השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

**הערה:** הפעלה מחדש של השעון עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** במשך 15 שניות.

השעון יכבה.

2 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** במשך שנייה אחת כדי להפעיל את השעון.

## 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 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר **מערכת > איפוס**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר **מחק כל הפעילויות**.

- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כ**.

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

**הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.

## הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- כבה את המוזיקה.

- הפחת את בהירות התצוגה, והשבת את הגדרת המסך **תצוגה שמופעלת תמיד (שינוי הגדרות המסך, עמוד 76)**.

- הגדר את העדפות חיסכון בסוללה בניהול החשמל (**הגדרות ניהול החשמל, עמוד 74**).

- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**תכונות קישוריות של הטלפון, עמוד 59**).

- הפחת את הזמן הקצוב של הצג (**שינוי הגדרות המסך, עמוד 76**).

- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק, עמוד 43**).

- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 42**).

**הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.

- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (**ניהול התראות, עמוד 60**).

- כבה את תכונת אוקסימטר הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 42**).

- במהלך ההשהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 4)**.

- בחר את מרווח התיעוד **חכם (הגדרות מערכת, עמוד 75)**.

- השתמש במצב UltraTrac GPS עבור הפעילות שלך (**הגדרות לווין, עמוד 74**).

- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.

לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 13**).

## השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה

1 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.

3 בחר את פריט הראשון ברשימה.

4 השתמש ב-**UP** וב-**DOWN** כדי לבחור את השפה.

## יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

1 לחץ במהירות על **LIGHT** שמונה פעמים.

2 בחר ✓.

## האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Forerunner תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

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

## הטלפון אינו מתחבר לשעון

אם הטלפון לא מתחבר לשעון, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- 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.
- על פני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, ובחר **קישוריות** > **טלפון** > **שיוך את הטלפון**.

## הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חישוב הדופק, עבור אל [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate).

## 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 *tempe* כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

## האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 החזק את **UP**.

2 בחר **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 72**).

## 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 57**).

## המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Forerunner music המחובר לאוזניות Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחושה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Forerunner music על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה Bluetooth של האוזניות נמצאת באוזן השמאלית.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

## נספח

### רשימת פעילויות

הפעילויות הבאות זמינות בשעון Forerunner 165 Series שברשותך.

**הערה:** יש לעדכן את תוכנת השעון כדי לקבל את הפעילויות האחרונות (עדכון התוכנה באמצעות היישום *Garmin Connect*, עמוד 63, עדכון התוכנה באמצעות *Garmin Express*, עמוד 63).

- התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 11
- התחלת פעילות, עמוד 3

|              |                                                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| אופניים      |    |
| אופני כושר   |    |
| אימון נשימות |    |
| אימון אירובי |    |
| אליפטיקל     |    |
| טיפוס קומות  |    |
| HIIT         |    |
| טיול רגלי    |    |
| מסלול באולם  |    |
| דילגית       |    |
| מדיטציה      |    |
| מים פתוחים   |   |
| אחר          |  |
| פאדל         |  |
| Pickleball   |  |
| פילאטיס      |  |
| שחייה בבריכה |  |
| ריצה         |  |
| סטפר         |  |
| כוח          |  |
| טניס         |  |
| ריצה במסלול  |  |
| ריצה בשביל   |  |

|                 |                                                                                     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| הליכון          |  |
| ריצת Ultra      |  |
| ריצה וירטואלית  |  |
| הליכה           |  |
| הליכה בחדר כושר |  |
| יוגה            |  |

## שדות נתונים

**הערה:** לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים תואמים כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

**עצה:** באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות השעון ביישום Garmin Connect.

### שדות תנועות לדקה

| שם                       | תיאור                                                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע תנועות לדקה        | אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.                                                                   |
| ממוצע תנועות לדקה        | ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.                                                                      |
| תנועות לדקה              | אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו. |
| תנועות לדקה              | ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).                                                                                 |
| תנועות לדקה בהקפה        | אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.                                                                     |
| תנועות לדקה בהקפה        | ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.                                                                        |
| תנועות לדקה בהקפה אחרונה | אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                                                         |
| תנועות/דקה בהקפה אחרונה  | ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                                                            |

### תרשימים

| שם           | תיאור                                     |
|--------------|-------------------------------------------|
| תרשים דופק   | תרשים המציג את הדופק שלך במהלך הפעילות.   |
| תרשים קצב    | תרשים המציג את הקצב שלך במהלך הפעילות.    |
| טבלת כוח     | טבלה שמציגה את הכוח שלך במהלך הפעילות.    |
| תרשים מהירות | תרשים המציג את המהירות שלך במהלך הפעילות. |

## שדות מרחק

| שם                | תיאור                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| מרחק              | המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית. |
| מרחק מרווח        | המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.                    |
| מרחק הקפה         | המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.                    |
| מרחק בהקפה אחרונה | המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.            |
| מרחק בתנועה אחר'  | המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.           |
| מרחק תנועה        | המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.                   |

## שדות מרחק

| שם          | תיאור                                            |
|-------------|--------------------------------------------------|
| גובה        | הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים. |
| 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 בווידג'ט | ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.                                         |
| מד זמן מגע עם הקרקע   | סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. |
| מד PacePro            | ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.                                           |
| מד כוח                | סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.                                                   |
| מד השפעת האימון       | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.                         |
| מד תנועה אנכית        | סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.                                             |
| מד יחס אנכי           | סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.                                  |

| שם                            | תיאור                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % מעתודת הדופק                | אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).                                                                |
| השפעת אימון אירובי            | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.                                                          |
| השפעת אימון אנאירובי          | ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.                                                        |
| דופק ממוצע                    | הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.                                                                           |
| % ממוצע מעתודת הדופק          | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.                                 |
| % ממוצע מדופק מרבי            | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.                                                              |
| דופק                          | הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך 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).        |
| % עתודת דופק ממוצע במרווח     | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.                           |
| ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.                                                          |
| דופק ממוצע במרווח             | הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.                                                                       |
| מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק | האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.                            |
| מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי  | האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.                                                         |
| דופק מרבי במרווח              | הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.                                                                        |
| % מעתודת הדופק להקפה          | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.                                 |
| דופק בהקפה                    | הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.                                                                             |
| % מדופק מרבי בהקפה            | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.                                                                |
| % עתודת דופק הקפה אחרונה      | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                         |
| דופק בהקפה אחרונה             | הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                                                                     |
| % מדופק מרבי בהקפה אחרונה     | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                                                        |
| % עתודת דופק לתנועה אחרונה    | האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה שהושלמה.                          |
| דופק בתנועה אחרונה            | הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                                                    |
| % מדופק מרבי לתנועה אחרונה    | האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה 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.                                               |
| רמת סוללה      | עוצמת הסוללה הנוכחית.                                                        |
| GPS            | עוצמת האות של לווין ה-GPS.                                                   |
| מרווחים        | מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.                                       |
| הקפות          | מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.                                    |
| תרגילים        | המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.                         |
| חז'            | מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.                                |
| קצב נשימה      | קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).                                           |
| צעדים          | מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.                                           |
| מתח            | רמת המתח הנוכחית שלך.                                                        |
| שעה ביום       | השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ). |
| סך קלוריות     | כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.                                        |

## שדות קצב

| שם               | תיאור                                    |
|------------------|------------------------------------------|
| קצב ממוצע        | הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.        |
| קצב מרווח        | הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.          |
| קצב הקפה         | הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.          |
| קצב הקפה אחרונה  | הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.  |
| קצב בריכה אחרונה | הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה. |
| קצב תנועות אחרון | הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה. |
| קצב תנועות       | הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.         |
| קצב              | הקצב הנוכחי.                             |

| שם                 | תיאור                               |
|--------------------|-------------------------------------|
| מרחק הפיצול הבא    | ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.    |
| קצב יעד הפיצול הבא | ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הבא.     |
| מרחק מפוצל         | ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי. |
| מרחק נותר לפיצול   | ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.    |
| קצב מפוצל          | ריצה. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.      |
| קצב יעד פיצול      | ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.  |

#### שדות כוח

| שם        | תיאור                                        |
|-----------|----------------------------------------------|
| כוח ממוצע | תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.     |
| כוח בהקפה | תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.       |
| כוח       | תפוקת הכוח המרבית בוואט.                     |
| אזור כוח  | תפוקת הכוח הנוכחית באזורי הכוח המוגדרים שלך. |

#### שדות מנוחה

| שם          | תיאור                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| חזרה ב:     | הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה). |
| טיימר מנוחה | הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).                     |

## דינמיקת ריצה

| שם                     | תיאור                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                                                    |
| זמן מגע עם הקרקע       | משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה. |
| זמן מגע עם הקרקע בהקפה | זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.                                                                      |
| 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 עבור כל צעד.   |
| יחס אנכי               | היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.                                                                          |

## שדות מהירות

| שם                  | תיאור                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| מהירות תנועה ממוצעת | המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.                      |
| מהירות כוללת ממוצעת | המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה. |
| מהירות ממוצעת       | המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.                                |
| מהירות הקפה         | המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.                                  |
| מהירות הקפה אחרונה  | המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                          |
| מהירות תנועה אחרונה | המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                         |
| מהירות מרבית        | המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.                                 |
| מהירות תנועה        | המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.                                 |
| מהירות              | מהירות ההליכה הנוכחית.                                               |
| תרשים מהירות        | תרשים המציג את המהירות הנוכחית.                                      |

## שדות תנועות

| שם                       | תיאור                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| מרחק ממוצע בכל תנועה     | שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.     |
| קצב תנועות ממוצע         | מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.              |
| ממוצע תנועות לבריכה      | מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.               |
| 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.       |
| קצב תנועות בהקפה         | שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.         |
| תנועות בהקפה             | שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.                           |
| מרחק לתנועה בהקפה אחרונה | שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.   |
| קצב תנועות בהקפה אחרונה  | שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה. |
| תנועות בהקפה אחרונה      | שחייה. 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).                                     |
| תנועות                   | שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.                         |

## Swolf שדות

| שם                   | תיאור                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ממוצע SWOLF          | ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה ( <b>מילון מונחים בשחייה, עמוד 8</b> ). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר. |
| Swolf במרווח         | ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.                                                                                                                                                                                                  |
| SWOLF בהקפה          | ציון ה-Swolf עבור ההקפה הנוכחית.                                                                                                                                                                                                    |
| SWOLF בהקפה אחרונה   | ציון ה-Swolf עבור ההקפה 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 מחישה טמפרטורה תואם.                                                                     |
| 24 שעות מינ' | הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחישה טמפרטורה תואם.                                                                  |
| טמפרטורה     | הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חישה הטמפרטורה. ניתן לשייך חישה tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים. |

## שדות טיימר

| שם                 | תיאור                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| זמן הקפה ממוצע     | משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                  |
| זמן תנועה ממוצעת   | משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                 |
| זמן תנוחה ממוצע    | משך הזמן הממוצע בתנוחה עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                            |
| זמן שעבר           | סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את טיימר הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות. |
| זמן סיום משוער     | זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                    |
| זמן מרווח          | משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.                                                                                                                                                 |
| זמן הקפה           | משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.                                                                                                                                                 |
| זמן הקפה אחרונה    | משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                         |
| זמן תנועה אחרונה   | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                        |
| זמן התנוחה האחרונה | משך הזמן בשעון העצר עבור התנוחה האחרונה שהושלמה.                                                                                                                                        |
| זמן התרגיל         | משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.                                                                                                                                                |
| זמן תנועה          | זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                                  |
| סה"כ שנותר/שעבר    | סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.                                                                                                                                                        |
| זמן תנוחה          | משך הזמן בשעון העצר עבור התנוחה הנוכחית.                                                                                                                                                |
| הגדר טיימר         | הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.                                                                                                                            |
| זמן בעצירה         | הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.                                                                                                                                             |
| זמן שחייה          | זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.                                                                                                                                     |
| טיימר              | הזמן הנוכחי בטיימר 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.                |

## דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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 מהמחשבוניים שזמינים באינטרנט.

