

**GARMIN®**



# ΝΙΝΟACTIVE® 6

---

## Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® και vivoactive® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, PacePro™, tempe™ και Varia™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone® και iTunes® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία Di2™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία USB-C® αποτελεί σήμα κατατεθέν της USB Implementers Forum. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04951

# Πίνακας περιεχομένων

## Παρουσίαση ..... 1

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Έναρξη χρήσης .....                        | 1 |
| Επισκόπηση .....                           | 1 |
| Συμβουλές για την οθόνη αφής .....         | 2 |
| Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της συσκευής ..... | 2 |
| Επισκόπηση εικονιδίων .....                | 3 |

## Εφαρμογές και δραστηριότητες..... 3

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Εφαρμογές .....                                             | 4  |
| Health Snapshot.....                                        | 6  |
| Garmin Pay .....                                            | 6  |
| Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay .....                    | 6  |
| Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας .....                        | 6  |
| Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay .....              | 7  |
| Διαχείριση των καρτών Garmin Pay .....                      | 7  |
| Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης σας στο Garmin Pay.....        | 8  |
| Χρήση της λειτουργίας Messenger.....                        | 8  |
| Δραστηριότητες .....                                        | 9  |
| Έναρξη δραστηριότητας .....                                 | 10 |
| Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων .....            | 10 |
| Διακοπή δραστηριότητας .....                                | 10 |
| Αξιολόγηση δραστηριότητας ..                                | 11 |
| Τρέξιμο .....                                               | 11 |
| Πηγαίνοντας για τρέξιμο .....                               | 11 |
| Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο .....                      | 11 |
| Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο .....           | 12 |
| Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο .....                      | 12 |
| Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο .....                 | 12 |
| Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια ..... | 13 |
| Ποδηλασία .....                                             | 13 |
| Κάνοντας ποδηλασία .....                                    | 13 |
| Κολύμβηση .....                                             | 13 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα .....                                | 14 |
| Ορολογία κολύμβησης .....                                                | 14 |
| Τύποι κίνησης .....                                                      | 14 |
| Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης .....                            | 15 |
| Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης .....              | 15 |
| Προπόνηση με το αρχείο άσκησης .....                                     | 16 |
| Sindiasmos athlimaton .....                                              | 16 |
| Προπόνηση τριάθλου .....                                                 | 16 |
| Δημιουργία δραστηριότητας Multisport .....                               | 17 |
| Δραστηριότητες γυμναστηρίου .....                                        | 17 |
| Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης .....                   | 17 |
| Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης ..... | 18 |
| Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT .....                                 | 18 |
| Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας .....                             | 19 |
| Παιχνίδι γκολφ .....                                                     | 20 |
| Παίζοντας γκολφ .....                                                    | 20 |
| Μενού γκολφ .....                                                        | 22 |
| Ρυθμίσεις γκολφ .....                                                    | 22 |
| Μετακίνηση της σημαίας .....                                             | 23 |
| Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα .....                            | 23 |
| Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg .....                                | 23 |
| Προβολή κινδύνων .....                                                   | 24 |
| Προβολή μετρημένων βολών .....                                           | 24 |
| Μη αυτόματη μέτρηση βολής .....                                          | 25 |
| Χειροκίνητη προσθήκη βολής .....                                         | 25 |
| Τήρηση βαθμολογίας .....                                                 | 25 |
| Ρυθμίσεις βαθμολόγησης .....                                             | 25 |
| Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης .....                                    | 25 |
| Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ .....                          | 26 |
| Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ .....                              | 26 |

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Προβολή του ιστορικού βολών ...                                                     | 26 |
| Προβολή της σύνοψης γύρου .....                                                     | 27 |
| Ολοκλήρωση γύρου .....                                                              | 27 |
| Προσαρμογή της λίστας<br>μπαστούνιων γκολφ .....                                    | 27 |
| Δραστηριότητες σε εξωτερικούς<br>χώρους .....                                       | 27 |
| Ψάρεμα .....                                                                        | 27 |
| Χειμερινά αθλήματα .....                                                            | 28 |
| Προβολή διαδρομών σε πίστες για<br>σκι .....                                        | 28 |
| Άλλες δραστηριότητες .....                                                          | 28 |
| Καταγραφή μιας δραστηριότητας<br>ασκήσεων αναπνοής .....                            | 28 |
| Καταγραφή μιας δραστηριότητας<br>διαλογισμού .....                                  | 29 |
| Παιχνίδι .....                                                                      | 29 |
| Χρήση της εφαρμογής Garmin<br>GameOn™ .....                                         | 29 |
| Καταγραφή χειροκίνητης<br>δραστηριότητας παιχνιδιού ....                            | 30 |
| Προσαρμογή δραστηριοτήτων και<br>εφαρμογών .....                                    | 30 |
| Προσαρμογή της λίστας<br>εφαρμογών .....                                            | 30 |
| Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων<br>δραστηριοτήτων .....                            | 30 |
| Καρφίτσωμα αγαπημένης<br>δραστηριότητας στη λίστα .....                             | 31 |
| Προσαρμογή των οθονών<br>δεδομένων .....                                            | 31 |
| Δημιουργία προσαρμοσμένης<br>δραστηριότητας .....                                   | 31 |
| Ρυθμίσεις δραστηριότητας .....                                                      | 32 |
| Ειδοποιήσεις δραστηριότητας ....                                                    | 34 |
| Ρύθμιση ειδοποίησης .....                                                           | 35 |
| Αναπαραγωγή φωνητικών<br>ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια<br>μιας δραστηριότητας ..... | 35 |
| Ρυθμίσεις δορυφόρων .....                                                           | 36 |

## **Εμφάνιση..... 36**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Ρυθμίσεις εικόνες ρολογιού .....         | 36 |
| Προσαρμογή της εικόνας<br>ρολογιού ..... | 36 |
| Γρήγορες ματιές .....                    | 37 |
| Προβολή γρήγορων ματιών .....            | 40 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Προσαρμογή της λίστας γρήγορων<br>ματιών .....            | 40 |
| Body Battery .....                                        | 40 |
| Προβολή της γρήγορης ματιάς<br>Body Battery .....         | 41 |
| Συμβουλές για βελτιωμένα<br>δεδομένα Body Battery .....   | 41 |
| Χρήση της γρήγορης ματιάς<br>επιπέδου πίεσης .....        | 41 |
| Υγεία γυναικών .....                                      | 42 |
| Παρακολούθηση έμμηνου<br>κύκλου .....                     | 42 |
| Καταγραφή των πληροφοριών<br>του έμμηνου κύκλου σας ..... | 42 |
| Παρακολούθηση εγκυμοσύνης ....                            | 42 |
| Καταγραφή των πληροφοριών<br>εγκυμοσύνης σας .....        | 43 |
| Προσαρμογή της γρήγορης ματιάς<br>καιρού .....            | 43 |
| Προσθήκη μετοχής .....                                    | 44 |
| Στοιχεία ελέγχου .....                                    | 44 |
| Προσαρμογή του μενού στοιχείων<br>ελέγχου .....           | 47 |
| Χρήση της λειτουργίας Μην<br>ενοχλείτε .....              | 47 |
| Ρύθμιση συντόμευσης .....                                 | 47 |

## **Προπόνηση..... 47**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Παρακολούθηση δραστηριότητας .....                        | 47 |
| Αυτόματος στόχος .....                                    | 48 |
| Ειδοποίηση μετακίνησης .....                              | 48 |
| Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση<br>μετακίνησης .....          | 48 |
| Προσαρμογή ειδοποιήσεων<br>δραστηριοποίησης .....         | 48 |
| Παρακολούθηση ύπνου .....                                 | 49 |
| Χρήση της αυτοματοποιημένης<br>παρακολούθησης ύπνου ..... | 49 |
| Παραλλαγές αναπνοής .....                                 | 49 |
| Move IQ® .....                                            | 49 |
| Ασκήσεις .....                                            | 50 |
| Έναρξη άσκησης .....                                      | 50 |
| Παρακολούθηση προπόνησης από το<br>Garmin Connect .....   | 51 |
| Διαλειμματικές προπονήσεις .....                          | 51 |
| Έναρξη διαλειμματικής<br>προπόνησης .....                 | 51 |

|                                                          |           |                                                                |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης .....               | 52        | Έξυπνη ειδοποίηση αφύπνισης .....                              | 64        |
| Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης .....                  | 52        | Χρήση της αντίστροφης μέτρησης ....                            | 64        |
| Ρύθμιση στόχου προπόνησης .....                          | 52        | Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης .....                | 65        |
| Προπόνηση PacePro™ .....                                 | 53        | Χρήση του χρονομέτρου .....                                    | 65        |
| Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect .....  | 53        | Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας .....                         | 65        |
| Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας ..... | 53        | Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας .....                      | 66        |
| Έναρξη ενός προγράμματος PacePro .....                   | 54        | Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης .....                  | 66        |
| Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα .....                | 55        | Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης .....               | 66        |
| Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας .....                | 55        | <b>Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων .....</b>           | <b>67</b> |
| Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα .....                 | 56        | Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας .....                          | 67        |
| Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης .....    | 56        | Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών .....     | 67        |
| Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης .....                | 56        | Ειδοποίηση μετακίνησης .....                                   | 68        |
| Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης .....                       | 56        | Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης .....                 | 68        |
| Μετρήσεις απόδοσης .....                                 | 57        | Πρωινή αναφορά .....                                           | 68        |
| Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 .....     | 57        | Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας .....                      | 68        |
| Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο .....        | 58        | Απογευματινή αναφορά .....                                     | 68        |
| Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας .....         | 59        | Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας .....                | 69        |
| Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών .....          | 60        | Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας .....                                | 69        |
| Γαλακτικό κατώφλι .....                                  | 61        | Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο .....           | 69        |
| Χρόνος ανάκαμψης .....                                   | 61        | <b>Ρυθμίσεις Δόνηση .....</b>                                  | <b>69</b> |
| Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης .....                     | 61        | <b>Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας .....</b>                 | <b>70</b> |
| <b>Ιστορικό .....</b>                                    | <b>61</b> | <b>Συνδεσιμότητα .....</b>                                     | <b>70</b> |
| Χρήση ιστορικού .....                                    | 62        | Αισθητήρες και αξεσουάρ .....                                  | 70        |
| Ατομικά ρεκόρ .....                                      | 62        | Ασύρματοι αισθητήρες .....                                     | 71        |
| Προβολή των ατομικών ρεκόρ .....                         | 62        | Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας .....                | 72        |
| Επαναφορά ατομικού ρεκόρ .....                           | 62        | Δυναμική τρεξίματος .....                                      | 72        |
| Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ .....                            | 63        | Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος ..... | 73        |
| Προβολή συνόλων δεδομένων .....                          | 63        | Ισχύς τρεξίματος .....                                         | 74        |
| <b>Ρολόγια .....</b>                                     | <b>63</b> |                                                                |           |
| Ρύθμιση ειδοποίησης .....                                | 63        |                                                                |           |
| Επεξεργασία ειδοποίησης .....                            | 64        |                                                                |           |

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Χρήση των στοιχείων ελέγχου<br>κάμερας Varia.....                                                        | 74 |
| Δυνατότητες συνδεσιμότητας<br>τηλεφώνου.....                                                             | 75 |
| Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....                                                                              | 75 |
| Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων<br>τηλεφώνου.....                                                              | 76 |
| Προβολή ειδοποιήσεων.....                                                                                | 76 |
| Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....                                                                            | 77 |
| Απάντηση σε μήνυμα κειμένου....                                                                          | 77 |
| Απενεργοποίηση της σύνδεσης<br>τηλεφώνου Bluetooth.....                                                  | 77 |
| Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση<br>των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία<br>"Εύρεση του τηλεφώνου μου"..... | 77 |
| Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που<br>χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας<br>δραστηριότητας GPS.....                 | 78 |
| Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi....                                                                     | 78 |
| Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....                                                                             | 78 |
| Garmin Share.....                                                                                        | 78 |
| Κοινοποίηση δεδομένων με το<br>Garmin Share.....                                                         | 79 |
| Λήψη δεδομένων με το<br>Garmin Share.....                                                                | 79 |
| Ρυθμίσεις του Garmin Share.....                                                                          | 79 |
| Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές<br>υπολογιστή.....                                                     | 79 |
| Garmin Connect.....                                                                                      | 80 |
| Συνδρομή Garmin Connect+.....                                                                            | 81 |
| Χρήση της εφαρμογής<br>Garmin Connect.....                                                               | 81 |
| Ενημέρωση του λογισμικού<br>χρησιμοποιώντας την εφαρμογή<br>Garmin Connect.....                          | 81 |
| Ενοποιημένη κατάσταση<br>προπόνησης.....                                                                 | 82 |
| Χρήση του Garmin Connect στον<br>υπολογιστή σας.....                                                     | 82 |
| Ενημέρωση του λογισμικού με<br>χρήση του Garmin Express.....                                             | 82 |
| Μη αυτόματος συγχρονισμός<br>δεδομένων με το<br>Garmin Connect.....                                      | 83 |
| Λειτουργίες Connect IQ.....                                                                              | 83 |
| Λήψη λειτουργιών του<br>Connect IQ.....                                                                  | 83 |
| Λήψη λειτουργιών του Connect IQ<br>με τον υπολογιστή σας.....                                            | 83 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Εφαρμογή Garmin Messenger..... | 84 |
| Εφαρμογή Garmin Golf.....      | 84 |

## **Λειτουργίες επικέντρωσης..... 84**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Προσαρμογή προεπιλεγμένης<br>λειτουργίας επικέντρωσης..... | 85 |
| Δημιουργία προσαρμοσμένης<br>λειτουργίας επικέντρωσης..... | 86 |

## **Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας..... 86**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Καρδιακοί παλμοί καρπού.....                               | 86 |
| Τοποθέτηση του ρολογιού.....                               | 87 |
| Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα<br>καρδιακών παλμών..... | 87 |
| Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών<br>παλμών στον καρπό.....  | 88 |
| Αναμετάδοση δεδομένων<br>καρδιακών παλμών.....             | 88 |
| Παλμικό οξύμετρο.....                                      | 88 |
| Λήψη ενδείξεων παλμικού<br>οξυμέτρου.....                  | 89 |
| Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού<br>οξυμέτρου.....         | 90 |
| Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα<br>παλμικού οξυμέτρου.....  | 90 |
| Αυτόματος στόχος.....                                      | 90 |
| Λεπτά έντασης.....                                         | 90 |
| Απόκτηση λεπτών έντασης.....                               | 90 |
| Παρακολούθηση ύπνου.....                                   | 91 |
| Χρήση της αυτοματοποιημένης<br>παρακολούθησης ύπνου.....   | 91 |

## **Πλοήγηση..... 91**

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Αποθήκευση θέσεων.....                                                            | 91 |
| Αποθήκευση της θέσης σας.....                                                     | 91 |
| Προβολή και επεξεργασία<br>αποθηκευμένων τοποθεσιών.....                          | 91 |
| Διαγραφή θέσης.....                                                               | 92 |
| Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη<br>με χρήση της εφαρμογής<br>Garmin Connect..... | 92 |
| Εκκίνηση μιας δραστηριότητας<br>GPS από κοινόχρηστη<br>τοποθεσία.....             | 92 |
| Πλοήγηση σε κοινόχρηστη<br>τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας<br>δραστηριότητας..... | 92 |
| Πλοήγηση σε προορισμό.....                                                        | 93 |



|                                                               |            |                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Πλοήγηση προς την αφετηρία.....                               | 93         | Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....                                                   | 102        |
| Διακοπή πλοήγησης.....                                        | 93         | Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....                                        | 102        |
| Διαδρομές.....                                                | 94         | Στόχοι φυσικής κατάστασης.....                                                                | 102        |
| Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....                   | 94         | Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....                                                           | 103        |
| Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη.....            | 94         | Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....                                      | 103        |
| Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας.....                     | 94         | Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....                                                       | 104        |
| Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας.....                  | 95         | Ορισμός ζωνών ισχύος.....                                                                     | 104        |
| Πυξίδα.....                                                   | 95         | Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....                                                    | 104        |
| Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας.....                          | 95         |                                                                                               |            |
| <b>Χάρτης.....</b>                                            | <b>95</b>  | <b>Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας.....</b>                                                 | <b>105</b> |
| Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη.....                      | 95         | Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας.....                                           | 105        |
| Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....             | 96         | <b>Ρυθμίσεις συστήματος.....</b>                                                              | <b>106</b> |
| Ρυθμίσεις χάρτη.....                                          | 96         | Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών.....                                                     | 106        |
| <b>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....</b>          | <b>96</b>  | Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....                                           | 106        |
| Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....                       | 97         | Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....                                            | 107        |
| Προσθήκη επαφών.....                                          | 97         | Πυξίδα.....                                                                                   | 107        |
| Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος..... | 97         | Ρυθμίσεις πυξίδας.....                                                                        | 107        |
| Αίτημα βοήθειας.....                                          | 98         | Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....                                             | 107        |
| <b>Μουσική.....</b>                                           | <b>98</b>  | Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά..                                                                  | 108        |
| Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....                                  | 98         | Ρυθμίσεις ώρας.....                                                                           | 108        |
| Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....                  | 99         | Συγχρονισμός ώρας.....                                                                        | 108        |
| Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....                        | 99         | Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος.....                                                            | 108        |
| Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....                             | 99         | Αλλαγή των μονάδων μέτρησης... ..                                                             | 109        |
| Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....                   | 100        | Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων..                                                                | 109        |
| Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....                             | 100        | Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....                                              | 109        |
| Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....                              | 101        | Προβολή πληροφοριών συσκευής... ..                                                            | 109        |
| <b>Προφίλ χρήστη.....</b>                                     | <b>101</b> | Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα..... | 110        |
| Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....                            | 101        | <b>Στοιχεία συσκευής.....</b>                                                                 | <b>110</b> |
| Ρυθμίσεις φύλου.....                                          | 101        | Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED.....                                                         | 110        |
| Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου... ..                         | 101        |                                                                                               |            |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Φόρτιση του ρολογιού.....      | 111 |
| Προδιαγραφές.....              | 111 |
| Πληροφορίες μπαταρίας.....     | 112 |
| Φροντίδα της συσκευής σας..... | 112 |
| Καθαρισμός του ρολογιού.....   | 112 |
| Αλλαγή των βραχιολιών.....     | 113 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου<br>επαφής με το έδαφος.....         | 120 |
| Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης<br>και κατακόρυφης αναλογίας..... | 120 |
| Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....                                 | 121 |

## **Πεδία δεδομένων..... 121**

## **Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 113**

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ενημερώσεις προϊόντος.....                                                                       | 113 |
| Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....                                                               | 113 |
| Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε<br>λάθος γλώσσα.....                                           | 114 |
| Συμβουλές για μεγιστοποίηση της<br>διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....                             | 114 |
| Επανεκκίνηση του ρολογιού σας.....                                                               | 114 |
| Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το<br>ρολόι μου;.....                                           | 114 |
| Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο<br>ρολόι.....                                                  | 115 |
| Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον<br>αισθητήρα Bluetooth με το<br>ρολόι μου;.....                       | 115 |
| Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο<br>ρολόι.....                                                | 115 |
| Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά<br>μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα... ..                     | 115 |
| Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα<br>του κουμπιού γύρων;.....                                     | 116 |
| Λήψη δορυφορικού σήματος.....                                                                    | 116 |
| Βελτίωση δορυφορικής λήψης<br>GPS.....                                                           | 116 |
| Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν<br>είναι ακριβείς.....                                     | 116 |
| Η ένδειξη θερμοκρασίας<br>δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.....                                  | 116 |
| Έξοδος από τη λειτουργία<br>επίδειξης.....                                                       | 116 |
| Παρακολούθηση δραστηριότητας.....                                                                | 116 |
| Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται<br>να είναι ακριβής.....                                      | 117 |
| Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου<br>και στον λογαριασμό μου Garmin<br>Connect δεν συμφωνούν..... | 117 |

## **Παράρτημα..... 117**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....                                    | 118 |
| Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα<br>δυναμικής τρεξίματος..... | 119 |



# Παρουσίαση

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

## Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να εκτελέσετε αυτές τις ενέργειες για να το ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να θέσετε σε λειτουργία το ρολόι.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση.  
Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου](#), σελίδα 75).
- 3 Φορτίστε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού](#), σελίδα 111).
- 4 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις ([Ρυθμίσεις συστήματος](#), σελίδα 106).  
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- 5 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα ([Έναρξη δραστηριότητας](#), σελίδα 10).

## Επισκόπηση



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Κουμπί Έναρξης | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.</li> <li>• Πατήστε το για να ανοίξετε το μενού δραστηριοτήτων και εφαρμογών, συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων ρολογιού.</li> <li>• Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης/απενεργοποίησης.</li> <li>• Πατήστε το παρατεταμένα μέχρι το ρολόι να δονηθεί 3 φορές, για να ζητήσετε βοήθεια (<i>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 96</i>).</li> </ul> |
| <br>Κουμπί BACK    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα.<br/> <b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ:</b> Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, εμφανίζονται συμβουλές στην οθόνη που εξηγούν τη μη προεπιλεγμένη συμπεριφορά των κουμπιών.</li> <li>• Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τη λειτουργία προσαρμοσμένης συντόμευσης (<i>Ρύθμιση συντόμευσης, σελίδα 47</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| <br>Οθόνη αφής     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύρετε προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να μεταβείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές, στις λειτουργίες και στα μενού (<i>Συμβουλές για την οθόνη αφής, σελίδα 2</i>).</li> <li>• Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.</li> <li>• Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.</li> </ul>                                                                                                                                                                                |

## Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού αργά.
- Πατήστε ένα στοιχείο για να το επιλέξετε.
- Πατήστε το για να αφυπνίσετε το ρολόι.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές στο ρολόι.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων του ρολογιού.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Πατήστε παρατεταμένα ένα στοιχείο στο καντράν ρολογιού για να εμφανίσετε πληροφορίες περιβάλλοντος, όπως γρήγορες ματιές ή μενού, εάν είναι διαθέσιμες.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού του ρολογιού, το καντράν ρολογιού και τις γρήγορες ματιές.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε την εφαρμογή αναπαραγωγής μουσικής.
- Όταν είναι διαθέσιμο, επιλέξτε  ή σύρετε για να δείτε τις επιλογές του μενού.
- Η επιλογή κάθε μενού πρέπει να εκτελείται μεμονωμένα.

## Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της συσκευής

Μπορείτε να κλειδώσετε τη συσκευή, για την αποφυγή ακούσιων αγγιγμάτων στην οθόνη και πατημάτων κουμπιών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47*).

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε το .

Η συσκευή δεν αποκρίνεται στα αγγίγματα ή τα πατήματα κουμπιών μέχρι να την ξεκλειδώσετε.

3 Πατήστε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή.

## Επισκόπηση εικονιδίων

Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι το ρολόι πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος. Η κάθετος μέσα σε ένα εικονίδιο σημαίνει ότι η λειτουργία είναι απενεργοποιημένη.

Για μια πλήρη λίστα συμβατών αισθητήρων, βλ. [Ασύρματοι αισθητήρες, σελίδα 71](#).

|                                                                                   |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου ( <a href="#">Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 69</a> )                      |
|  | Κατάσταση αισθητηρίου καρδιακών παλμών <a href="#">Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 87</a>            |
|  | Κατάσταση LiveTrack ( <a href="#">Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 96</a> )                                     |
|  | Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας πεταλιάς ( <a href="#">Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72</a> ) |

## Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

**Εφαρμογές:** Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες για το ρολόι σας, όπως προβολή ασκήσεων ή ακρόαση μουσικής ([Εφαρμογές, σελίδα 4](#)).

**Δραστηριότητες:** Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, γκολφ και πολλά άλλα. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect™.

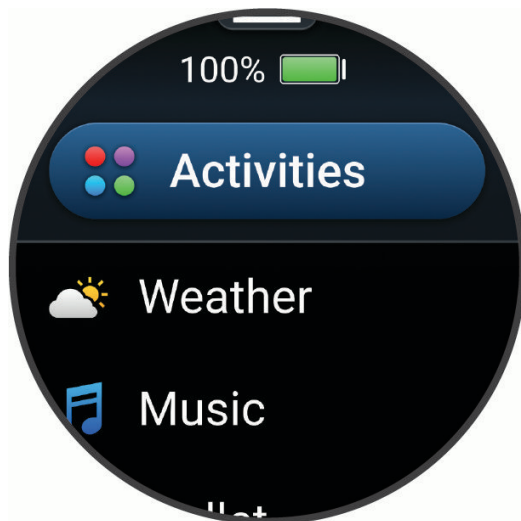
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Εφαρμογές Connect IQ™:** Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας, εγκαθιστώντας εφαρμογές από το κατάστημα Connect IQ ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 83](#)).

## Εφαρμογές

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας το μενού εφαρμογών, το οποίο σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές και στις γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 37](#)) ή στα στοιχεία ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44](#)).

Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τη λίστα εφαρμογών.



| Όνομα                               | Περισσότερες πληροφορίες                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Επιλέξτε το για να δείτε συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.                                                                                                    |
| Ειδοποιήσεις                        | Επιλέξτε το για να ορίσετε μια ειδοποίηση.                                                                                                                                               |
| Εναλλακτικές ζώνες ώρας             | Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.                                                                                                                           |
| Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών | Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή ( <a href="#">Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 88</a> ).                            |
| Υπολογιστής                         | Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.                                                                                |
| Ημερολόγιο                          | Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.                                                                                                          |
| Ρολόγια                             | Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση, μια αντίστροφη μέτρηση, ένα χρονόμετρο, μια εναλλακτική ζώνη ώρας ή ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης ( <a href="#">Ρολόγια, σελίδα 63</a> ). |
| Πυξίδα                              | Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.                                                                                                                                                        |
| Αντίστροφες μετρήσεις               | Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.                                                                                                                                      |
| Connect IQ Store                    | Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το κατάστημα Connect IQ Store στο ρολόι σας ( <a href="#">Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 83</a> ).                                                    |
| Garmin Share                        | Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® ( <a href="#">Garmin Share, σελίδα 78</a> ).                                                                  |
| Health Snapshot™                    | Επιλέξτε το για να καταγράψετε διάφορες βασικές μετρήσεις υγείας ( <a href="#">Health Snapshot, σελίδα 6</a> ).                                                                          |
| Ιστορικό                            | Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, τις εγγραφές και τις συνολικές τιμές σας ( <a href="#">Χρήση ιστορικού, σελίδα 62</a> ).                            |
| Messenger                           | Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger™ ( <a href="#">Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 84</a> ).                                 |
| Φάση σελήνης                        | Επιλέξτε το για να δείτε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.                                                                    |
| Μουσική                             | Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή ήχου χρησιμοποιώντας το ρολόι σας ( <a href="#">Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής, σελίδα 99</a> ).                                               |
| Ειδοποιήσεις                        | Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας ( <a href="#">Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 76</a> ).                                                                         |
| Παλμικό οξύμετρο                    | Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου ( <a href="#">Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 88</a> ).                                                                                |
| Ρυθμίσεις                           | Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.                                                                                                                                          |
| Μετοχές                             | Επιλέξτε το για να δείτε μια προσαρμόσιμη λίστα μετοχών ( <a href="#">Προσθήκη μετοχής, σελίδα 44</a> ).                                                                                 |
| Χρονόμετρο                          | Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο.                                                                                                                                        |

| Όνομα                  | Περισσότερες πληροφορίες                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ανατολή και δύση ηλίου | Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.                                                                                                                                                                   |
| Χρονόμετρα             | Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα χρονόμετρο.                                                                                                                                                                                          |
| Συμβουλές              | Επιλέξτε για να δείτε διαδραστικές συμβουλές ρολογιού και σαρώστε έναν άμεσο σύνδεσμο στη διεύθυνση <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> για να αποκτήσετε πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας. |
| Πορτοφόλι              | Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ ( <i>Garmin Pay</i> , σελίδα 6).                                                                                                                                                  |
| Καντράν ρολογιού       | Επιλέξτε το για να προσαρμόσετε το καντράν του ρολογιού σας ( <i>Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού</i> , σελίδα 36).                                                                                                                  |
| Καιρός                 | Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.                                                                                                                                                   |
| Ασκήσεις               | Επιλέξτε το για να δείτε τις αποθηκευμένες ασκήσεις σας ( <i>Ασκήσεις</i> , σελίδα 50).                                                                                                                                             |

## Health Snapshot

Η λειτουργία Health Snapshot καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Μπορείτε να προσθέσετε τη λειτουργία Health Snapshot στη λίστα με τις αγαπημένες σας εφαρμογές (*Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 30).

## Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

### Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > Έναρξη χρήσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

### Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
  - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πορτοφόλι**.

**3** Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



**4** Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).

**5** Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

**6** Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

### Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

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

**2** Επιλέξτε **Garmin Pay** > ⋮ > **Προσθήκη κάρτας**.

**3** Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

### Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

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

**2** Επιλέξτε **Garmin Pay**.

**3** Επιλέξτε μια κάρτα.

**4** Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.

Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι νίνοactive 6.

- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το 🗑️.



## Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι νίνοactive 6, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι νίνοactive 6, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

## Χρήση της λειτουργίας Messenger

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι νίνοactive 6 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

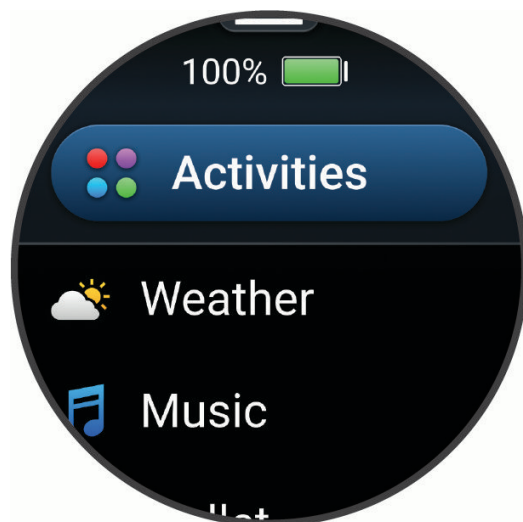
Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως επιλογή γρήγορης ματιάς, εφαρμογής ή μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι σας.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.
- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
  - Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
  - Για να δείτε μια συνομιλία, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε μια συνομιλία.
  - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

## Δραστηριότητες

Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Δραστηριότητες**. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας (*Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων, σελίδα 30*).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.



| Κατηγορία                | Δραστηριότητες                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Τρέξιμο                  | Κλειστός Στίβος, Τρέξιμο, Τρέξιμο σε στίβο, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Αν. εμποδίων, Εικονικό τρέξιμο                                                                                                         |
| Ποδηλασία                | Ποδήλατο, Μετακίνηση με Ποδήλατο, Ποδήλατο εσωτερικού χώρου, Περιήγηση με ποδήλατο, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, Χειροκίνητη ποδηλασία, Χειροκίνητη ποδηλασία εσωτερικού χώρου, MTB, Ποδήλατο δρόμου |
| Κολύμβηση                | Ανοιχτή θάλασσα, Πισίνα                                                                                                                                                                                       |
| Γυμναστήρια              | Μποξ, Αερόβια, Ελλειπτικό όργανο, HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Κινητικότητα, Πιλάτες, Κωπηλασία εσωτερικού χώρου, Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, Γιόγκα                 |
| Εξωτερικός χώρος         | Ιππασία, Γκολφ με δίσκο, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Πατινάζ, Ορειβασία, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα                                                                                                  |
| Χειμερινά αθλήματα       | Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate                                                                                                                              |
| Θαλάσσια σπορ            | Σκάφος, Καγιάκ, Κωπηλασία, Ιστιοπλοΐα, Αναπνευστήρας, SUP                                                                                                                                                     |
| Ομαδικά αθλήματα         | Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπέιζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκεϊ επί χόρτου, Χόκεϊ επί πάγου, Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Βόλεϊ, Ultimate                                                                 |
| Αθλήματα με ρακέτα       | Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις                                                                                                                       |
| Μηχανοκίνητος αθλητισμός | Τετράτροχα οχήματα παντός εδάφους (ATV), Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland                                                                                                                                     |
| Άλλο                     | Ασκήσεις αναπνοής, Gaming, Διαλογισμός                                                                                                                                                                        |

## Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
  - Επιλέξτε το  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 3 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.  
Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
- 4 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.  
Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

### Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 111*).
- Για ορισμένες δραστηριότητες, πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.  
Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;, σελίδα 116*).
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

### Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε .
  - 2 Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
    - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να προβάλετε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση**, πατήστε  και ορίστε μια επιλογή.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 11*).
    - Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
    - Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.  
Μπορείτε να επιλέξετε το  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;, σελίδα 116*).
    - Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > TracBack**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
    - Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
    - Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (*Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης, σελίδα 61*).
    - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

## Αξιολόγηση δραστηριότητας

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες ([Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 56](#)).

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 10](#)).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

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

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

## Τρέξιμο

### Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για το τρέξιμο, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με το ρολόι ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72](#)).

1 Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

2 Πατήστε .

3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο**.

4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.

5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

6 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

7 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

8 Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους (προαιρετικά).

9 Για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.

10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

### Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.

2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Τρέξιμο σε στίβο**.

4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, προχωρήστε στο βήμα 8.

6 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.

7 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.

8 Πατήστε το .

9 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.

10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

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

## Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 10](#)).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.  
Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
  - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση > ✓**.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.

## Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το  για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση **Παρακολούθηση εμποδίων** για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Ποδηλασία

### Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για τη διαδρομή σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με το ρολόι ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72](#)).

- 1 Αντιστοιχίστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως αισθητήριο καρδιακών παλμών ή φώτα ποδηλάτου (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε .
- 3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία > Ποδήλατο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 6 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.  
Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Κολύμβηση

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης.

## Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πριν ξεκινήσετε την κολύμβηση, ελέγξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).  
Για παράδειγμα, η ρύθμιση κλειδώματος αφής είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για δραστηριότητες κολύμβησης.
- 5 Πατήστε παρατεταμένα .
- Η συσκευή καταγράφει δεδομένα κολύμβησης μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε την κολύμβηση.  
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας. Η λειτουργία **Αυτόματη ανάπαυση** είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης, σελίδα 15*).
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Ορολογία κολύμβησης

**Μήκος:** Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

**Swolf:** Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

## Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31*).

| Ελεύθερο            | Ελεύθερο                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ύπτιο               | Ύπτιο                                                                                         |
| Πρόσθιο             | Πρόσθιο                                                                                       |
| Πεταλούδα           | Πεταλούδα                                                                                     |
| Συνδυασμός          | Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα                                          |
| Πρόγραμμα εξάσκησης | Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης ( <i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 16</i> ) |



## Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πριν ξεκινήσετε την κολύμβηση, ελέγξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).  
Για παράδειγμα, η ρύθμιση κλειδώματος αφής είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για δραστηριότητες κολύμβησης.
- Πατήστε το  για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια της κολύμβησης σε ανοιχτή θάλασσα.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.  
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε το  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης, σελίδα 15*).  
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 16*).

## Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης.

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

Για να χρησιμοποιήσετε τις μη αυτόματες αναπαύσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοιχτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το . Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια ενός διαστήματος ανάπαυσης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τις μη αυτόματες αναπαύσεις αν κάνετε σύντομες αναπαύσεις ή αν θέλετε πολύ ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων κολύμβησης.

## Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

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

## Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως ή . Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τριάθλου για το κανονικό τρίαθλο.

## Προπόνηση τριάθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τριάθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Την πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα τριάθλου, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή , ώστε το ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα τις αλλαγές αθλήματος και να προχωρά στην επόμενη μετάβαση ή άθλημα (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).
- 4 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων; , σελίδα 116*).  
Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τριάθλου. Εάν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το  για αλλαγή αθλήματος.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας multisport ή επιλέξτε **Προσαρμογή** και εισαγάγετε ένα όνομα. Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).
- 4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
  - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.

## Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή για προπόνηση με στατικό ποδήλατο. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

## Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργείτε και να βρίσκετε ασκήσεις ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect σας και να τις στέλνετε στο ρολόι σας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά τη διάρκεια της άσκησης ενδυνάμωσης, πατήστε  για περισσότερες επιλογές.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Ενδυνάμωση**.

Την πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης, πρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητα προπόνησης ενδυνάμωσης, επιλέξτε **Ασκήσεις > Περιήγηση στις "Ασκήσεις"** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 51*).
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν έχετε κατεβάσει ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ρολόι σας, επιλέξτε **Ελεύθερη** >  και προχωρήστε στο βήμα 7.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε τις λεπτομέρειες της άσκησης.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

Μπορείτε να επιλέξετε Περισσότερα για να δείτε περισσότερες επιλογές ασκήσεων.
- 7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Από προεπιλογή, το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταμέτρηση των επαναλήψεων στις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.
- 9 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε περισσότερες οθόνες δεδομένων.

**10** Πατήστε  για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.

**11** Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε το  για να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ και, στη συνέχεια, επιλέξτε **Τέλος**.

**12** Εμφανίζεται το χρονόμετρο ανάπαυσης και μετρά αντίστροφα για το επόμενο σετ.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να περιμένετε να λήξει το χρονόμετρο ή να πατήσετε το  για να ξεκινήσετε αμέσως το επόμενο σετ σας.

**13** Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

**14** Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης**.

### Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.

- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.

- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.

Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.

- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.

- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

### Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

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

**1** Πατήστε .

**2** Επιλέξτε **HIIT**.

**3** Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.

**4** Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

**5** Πατήστε  για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.

**6** Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.

**7** Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

**8** Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα κινητικότητας χρησιμοποιώντας διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης ή μπορείτε να κάνετε λήψη ασκήσεων κινητικότητας από το Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Κινητικότητα**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αλλάξετε τα διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
  - Για να κατεβάσετε και να ολοκληρώσετε μια άσκηση από το Garmin Connect, επιλέξτε **Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Περιήγηση στις "Ασκήσεις"** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.  
Το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις κινητικότητας.
- 6 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

## Παιχνίδι γκολφ

### Παίζοντας γκολφ

Πριν παίξετε γκολφ για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf™ από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ([Εφαρμογή Garmin Golf, σελίδα 84](#)).

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 111](#)).

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.

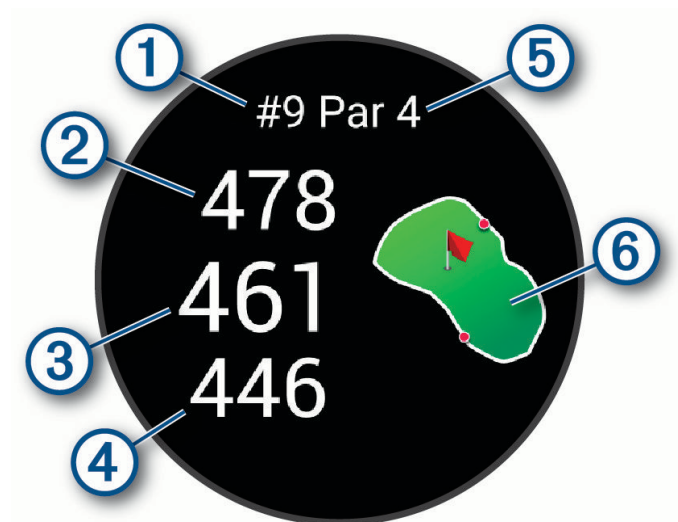
3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.

Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.

4 Πατήστε .

5 Επιλέξτε το  για τήρηση βαθμολογίας.

- 6 Επιλέξτε tee box.  
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



|   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| ① | Τρέχων αριθμός τρύπας                         |
| ② | Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου      |
| ③ | Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου           |
| ④ | Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου |
| ⑤ | Par για την τρύπα                             |
| ⑥ | Χάρτης του green                              |

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

- 7 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να αλλάξετε τη θέση της πινέζας (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 23*).
- Πατήστε το  για να ανοίξετε το μενού γκολφ (*Μενού γκολφ, σελίδα 22*).
- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις γκολφ (*Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 22*).

Όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.



## Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  για να δείτε επιπλέον λειτουργίες στο μενού γκολφ.

**Προβολή green:** Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας, για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 23*).

**Εμπόδια:** Εμφανίζει τις αμμοπαγίδες και τους υδάτινους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα.

**Layups:** Εμφανίζει τις επιλογές layup και απόστασης για την τρέχουσα τρύπα (μόνο για τρύπες par 4 και par 5).

**Αλλαγή τρύπας:** Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

**Πίνακας βαθμολογίας:** Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 25*).

**Δείκτης πινέζας:** Η PinPointer λειτουργία είναι μια πυξίδα που δείχνει τη θέση της πινέζας όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

**Round Summary:** Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, δείτε τη βαθμολογία, τα στατιστικά στοιχεία και τις πληροφορίες βημάτων σας.

**Υπολογισμός βολής:** Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 24*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 25*).

**Τελ. χτύπ.:** Δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις για όλες τις βολές που εντοπίζονται κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή (*Χειροκίνητη προσθήκη βολής, σελίδα 25*).

**Στατιστικά στοιχεία μπάστουνιού:** Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπάστουνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε αντιστοίχιση συμβατών αισθητήρων παρακολούθησης μπάστουνιού Approach® CT10 ή όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπάστουνιού.

**Ανατολή και δύση ηλίου:** Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος για την τρέχουσα ημέρα.

**Ρυθμίσεις:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ (*Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 22*).

**Τέλος γύρου:** Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

## Ρυθμίσεις γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το  και επιλέξτε Ρυθμίσεις για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τις λειτουργίες του γκολφ.

**Βαθμολογία:** Σας επιτρέπει να ορίσετε τις προτιμήσεις βαθμολογίας σας και να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων.

**Driver Distance:** Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee box στο drive.

**Λειτουργία τουρνουά:** Απενεργοποιεί τις λειτουργίες απόστασης PinPointer και PlaysLike. Αυτές οι λειτουργίες δεν επιτρέπονται κατά τη διάρκεια εγκεκριμένων τουρνουά ή γύρων υπολογισμού handicap.

**Απόσταση γκολφ:** Ορίζει τη μονάδα μέτρησης για την απόσταση.

**Μήνυμα μπάστουνιού:** Εμφανίζει ένα μήνυμα που σας επιτρέπει να καταχωρίσετε ποιο μπάστουνι χρησιμοποιήσατε έπειτα από κάθε βολή που ανιχνεύεται.

**Καταγραφή δραστηριότητας:** Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για την εφαρμογή Garmin Connect.

**Αισθητήρες μπάστουνιών:** Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπάστουνιών Approach CT10.

## Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Προβολή green**.

3 Πατήστε και σύρετε την πινέζα στη σωστή θέση.

Το  υποδεικνύει την επιλεγμένη θέση πινέζας.

4 Πατήστε το  για να αποδεχτείτε τη θέση της πινέζας.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται, ώστε να απεικονίζουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

## Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δείκτης πινέζας**.

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

## Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

1 Πατήστε το .

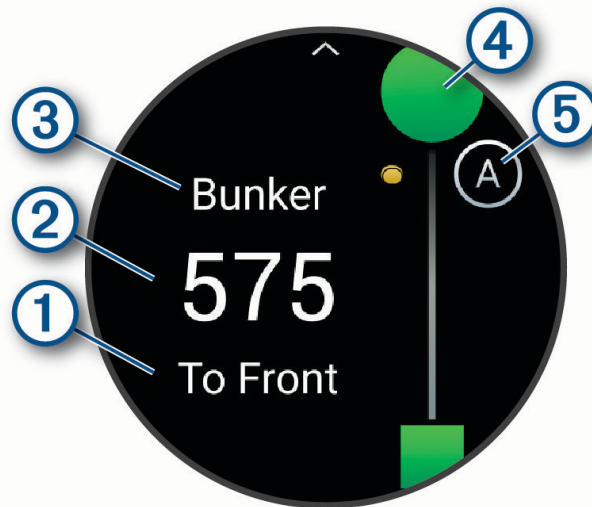
2 Επιλέξτε **Layups**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι αποστάσεις και οι θέσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

## Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.



- Η κατεύθυνση ① και η απόσταση ② μέχρι το μπροστινό ή το πίσω μέρος του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
- Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

## Προβολή μετρημένων βολών

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προηγούμενα χτυπήματα** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η απόσταση από την πιο πρόσφατη βολή εμφανίζεται επίσης στο επάνω μέρος της οθόνης πληροφοριών για την τρύπα.

## Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε .
- 3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.
- 4 Πατήστε .
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη χτυπήματος** > .
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

## Χειροκίνητη προσθήκη βολής

Μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή, εάν η συσκευή δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Τελ. χτύπ.** >  > **Προσθήκη χτυπήματος**.
- 3 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε μια νέα βολή από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

## Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.
- 3 Επιλέξτε μια τρύπα.
- 4 Επιλέξτε το  ή το  για να ορίσετε τη βαθμολογία.

## Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Βαθμολογία**.

**Τρόπος βαθμολόγησης:** Αλλάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

**Βαθμολογία handicap:** Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

**Εμφάνιση βαθμολογίας:** Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας ([Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 25](#)).

**Παρακολούθηση στατιστικών:** Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ.

**Penalty:** Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ ([Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ, σελίδα 26](#)).

**Μήνυμα:** Ενεργοποιεί το μήνυμα στην αρχή ενός γύρου που σας ρωτά αν θέλετε να κρατάτε βαθμολογία.

## Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που χρησιμοποιεί το ρολόι για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

- 1 Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Βαθμολογία** > **Τρόπος βαθμολόγησης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τρόπο βαθμολόγησης.

## Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford ([Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης, σελίδα 25](#)), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

| Σημεία | Χτυπήματα σε σχέση με το par |
|--------|------------------------------|
| 0      | 2 ή περισσότερα over         |
| 1      | 1 over                       |
| 2      | Par                          |
| 3      | 1 under                      |
| 4      | 2 under                      |
| 5      | 3 under                      |

## Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ

Όταν ενεργοποιείτε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων στο ρολόι, μπορείτε να βλέπετε τα στατιστικά στοιχεία σας για τον τρέχοντα γύρο ([Προβολή της σύνοψης γύρου, σελίδα 27](#)). Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τις βελτιώσεις με την εφαρμογή Garmin Golf.

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.

3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.

Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.

4 Επιλέξτε  > **Ρυθμίσεις** > **Βαθμολογία** > **Παρακολούθηση στατιστικών**.

## Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ([Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ, σελίδα 26](#)).

1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.

2 Ορίστε τον αριθμό των χτυπημάτων που κάνατε, καθώς και τα putt, και επιλέξτε το **Αποθήκευση**.

3 Ορίστε τον αριθμό των putt και επιλέξτε το **Αποθήκευση**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο αριθμός putt που κάνατε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε .
- Αν το μπαλάκι δεν χτύπησε το fairway, επιλέξτε  ή .

5 Επιλέξτε το **Αποθήκευση**.

## Προβολή του ιστορικού βολών

1 Αφού παίξετε μια τρύπα, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Τελ. χτύπ.** για να δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

## Προβολή της σύνοψης γύρου

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να προβάλετε τη βαθμολογία σας, στατιστικά στοιχεία και πληροφορίες βημάτων.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Round Summary**.
- 3 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

## Ολοκλήρωση γύρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Τέλος γύρου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
  - Για να επεξεργαστείτε την κάρτα βαθμολογίας σας, επιλέξτε **Επεξεργασία βαθμολογίας**.
  - Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη**.
  - Για να θέσετε σε παύση τον γύρο και να τον συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Παύση γύρου**.

## Προσαρμογή της λίστας μπαστούνιων γκολφ

Αφού αντιστοιχίσετε το συμβατό σας ρολόι γκολφ με το τηλέφωνό σας μέσω της εφαρμογής Garmin Golf, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να προσαρμόσετε την προεπιλεγμένη λίστα μπαστούνιων γκολφ.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Golf στο τηλέφωνό σας.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ > Ο σάκος μου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε, να επεξεργαστείτε, να διαγράψετε ή να επισημάνετε ένα μπαστούνι ως ανενεργό.
- 4 Συγχρονίστε το συμβατό σας ρολόι γκολφ Garmin με την εφαρμογή Garmin Golf.  
Η ενημερωμένη λίστα μπαστούνιων γκολφ εμφανίζεται στο ρολόι γκολφ σας.

## Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

### Ψάρεμα

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:
  - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε .
  - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
  - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε .
  - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
  - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
  - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε και ορίστε μια επιλογή.
  - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (**Ρυθμίσεις δραστηριότητας**, σελίδα 32).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε .

## Χειμερινά αθλήματα

### Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε πίστες ενώ κάνετε σκι σε πλαγιές ή ενώ κάνετε snowboard.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε .
- 3 Σύρετε προς τα δεξιά.
- 4 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 5 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.  
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

## Άλλες δραστηριότητες

### Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Ασκήσεις αναπνοής**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.
  - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.
  - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση (Σύντομη)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
  - Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμαστείτε για ύπνο.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.  
Εμφανίζονται ο μέσος ρυθμός αναπνοής και οι μέσοι καρδιακοί παλμοί σας.
- 7 Πατήστε το .
- 8 Επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.  
Εμφανίζονται οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί, ο μέσος ρυθμός αναπνοής και η αλλαγή πίεσης.



## Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία ή να δημιουργήσετε τη δική σας δραστηριότητα διαλογισμού.

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Διαλογισμός**.
  - 3 Ορίστε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για να καταγράψετε μια ανοιχτή, μη δομημένη δραστηριότητα διαλογισμού.
    - Επιλέξτε **Συνεδρία** για να παρακολουθήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία με ήχο.
    - Επιλέξτε **Προσαρμογή** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη συνεδρία με ήχο.
  - 4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  ή ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
  - 5 Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 100*).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ειδοποιήσεις είναι απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαλογισμού.
- 6 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.  
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.
  - 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Παιχνίδι

### Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™

Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

- 1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
- 3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σας ζητήσει να κάνετε αντιστοίχιση του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Gaming** στο ρολόι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.

- 5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
- 6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή  > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθηση ή να καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72*).
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
  - Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
  - Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού (*Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού, σελίδα 30*).

Η εφαρμογή Garmin GameOn δείχνει τις μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, η εφαρμογή Garmin GameOn εμφανίζει τη σύνοψη της δραστηριότητας παιχνιδιού σας και τις πληροφορίες αγώνα.

## Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Gaming**.
- 3 Επιλέξτε **Παράλειψη**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Πατήστε το  στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

### Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες εφαρμογές για προσθήκη στη λίστα εφαρμογών.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αλλάξετε τη θέση μιας εφαρμογής στη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να μετακινήσετε την εφαρμογή και πατήστε  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
  - Για να καταργήσετε μια εφαρμογή από τη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε **Τέλος**.

### Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων

Η λίστα αγαπημένων δραστηριοτήτων σας παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε περισσότερο.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.

Αν έχετε ήδη επιλέξει τις αγαπημένες σας δραστηριότητες, αυτές εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας.
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αλλάξετε τη θέση μιας δραστηριότητας στη λίστα, επιλέξτε τη δραστηριότητα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να μετακινήσετε τη δραστηριότητα και πατήστε  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
  - Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε το .
  - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες δραστηριότητες.

## Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα

Μπορείτε να καρφιτσώσετε έως και τρεις αγαπημένες δραστηριότητες στην κορυφή της λίστας εφαρμογών και δραστηριοτήτων.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση σε μια αγαπημένη δραστηριότητα (*Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων, σελίδα 30*).
- 4 Επιλέξτε το  που βρίσκεται δίπλα στην αγαπημένη δραστηριότητα.

Την επόμενη φορά που θα ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και δραστηριοτήτων, η καρφιτσωμένη δραστηριότητα εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας.

## Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 6 Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων.
- 7 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω και επιλέξτε μια κατηγορία πεδίου δεδομένων.
- 8 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω και επιλέξτε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στο πεδίο.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα *Πεδία δεδομένων, σελίδα 121*. Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- 9 Σύρετε προς τα αριστερά.
- 10 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
  - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
  - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 11 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.  
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

## Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε  για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
  - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.  
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
  - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

## Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριότητας. Ορισμένοι τύποι δραστηριότητας έχουν ξεχωριστές λίστες ρυθμίσεων.

Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά, επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

**Χρώμα εφαρμογής:** Ορίζει το χρώμα έμφασης για το εικονίδιο δραστηριότητας.

**Ειδοποιήσεις:** Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 34](#)).

**Auto Lap:** Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

**Auto Pause:** Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

**Αυτόματη ανάπαυση:** Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ([Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης, σελίδα 15](#)).

**Αυτόματη κύλιση:** Μετακινείται αυτόματα με κύλιση σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

**Αυτόματα σετ:** Ξεκινά και σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

**Αυτόματη έναρξη:** Ξεκινά αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας όταν αρχίζετε να κινείστε (για παράδειγμα, Motocross).

**Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών:** Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σε αντιστοιχισμένες συσκευές, όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 88](#)).

**Μετάδοση στο GameOn:** Μεταδίδει αυτόματα βιομετρικά δεδομένα στην εφαρμογή Garmin GameOn όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού.

**Έναρ. χρονομ. αντ. μέτρ:** Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

**Οθόνες δεδομένων:** Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31](#)).

**Επεξεργασία βάρους:** Σας προτρέπει να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης ή μιας αερόβιας δραστηριότητας.

**Τερματισμός ειδοποιήσεων:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για δύο ή πέντε λεπτά πριν από το τέλος της δραστηριότητας διαλογισμού σας.

**Λειτουργία άλματος:** Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

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

**Γύροι:** Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές Πλήκτρο γύρου και Ειδοποίηση γύρου.

**Ειδοποίηση γύρου:** Ρυθμίζει τα πεδία δεδομένων που θα εμφανίζονται για γύρους.

**Πλήκτρο γύρου:** Ενεργοποιεί το κουμπί  για την εγγραφή ενός γύρου ή ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

**Παρακολούθηση εμποδίων:** Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος ([Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια, σελίδα 13](#)).

**Μέγεθος πισίνας:** Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

**Λήξη χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας:** Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Έχει παραταθεί ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

**Καταγραφή θερμοκρασίας:** Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι ή από έναν αντιστοιχισμένο αισθητήρα θερμοκρασίας.

**Καταγραφή μέγ. VO2.:** Καταγράφει την εκτιμώμενη μέγιστη VO2 κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας που συνήθως δεν είναι δραστηριότητα απόδοσης, όπως Ορεινό τρέξιμο.

**Μετονομασία:** Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

**Υπολογισμός επαναλήψεων:** Καταγράφει τον αριθμό των επαναλήψεων κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις καταγράφει τον αριθμό επαναλήψεων μόνο κατά τη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

**Επαναφορά προεπιλογών:** Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

**Ισχύς λειτουργίας:** Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις.

**Διαδρομές:** Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές Πλήκτρο γύρου και Ειδοποίηση γύρου.

**Δορυφόροι:** Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 36*).

**Αυτοαξιολόγηση:** Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 11*).

**Ανίχνευση στυλ κολύμβησης:** Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

**Κλείδωμα λειτουργίας αφής:** Ενεργοποιεί τη σάρωση προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.

**Μονάδες:** Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

**Ειδοποιήσεις δόνησης:** Σας ειδοποιεί να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

## Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

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

**Ειδοποίηση συμβάντος:** Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

**Ειδοποίηση εύρους:** Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

**Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση:** Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

| Όνομα ειδοποίησης    | Τύπος ειδοποίησης        | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ρυθμός               | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.                                                                                                                                                                                                           |
| Θερμίδες             | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Απόσταση             | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.                                                                                                                                                                                                                              |
| Υψόμετρο             | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.                                                                                                                                                                                                                 |
| Καρδιακοί παλμοί     | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες <a href="#">Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών</a> , σελίδα 102 και <a href="#">Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών</a> , σελίδα 104. |
| Ρυθμός               | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.                                                                                                                                                                                                                    |
| Εγγύτητα             | Συμβάν                   | Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.                                                                                                                                                                                                                |
| Τρέξιμο/Περπάτημα    | Επαναλαμβανόμενη         | Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.                                                                                                                                                                                         |
| Ισχύς τρεξίματος     | Διοργάνωση, εύρος        | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.                                                                                                                                                                                                              |
| Ταχύτητα             | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.                                                                                                                                                                                                                 |
| Ρυθμός χεριών        | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.                                                                                                                                                                                                              |
| Ωρα                  | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.                                                                                                                                                                                                                                |
| Χρονόμετρο διαδρομής | Επαναλαμβανόμενη         | Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.                                                                                                                                                                                                      |



## Ρύθμιση ειδοποίησης

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

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

### Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Το ρολόι σας μπορεί να αναπαράγει εμψυχωτικές ανακοινώσεις κατάστασης κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια μιας φωνητικής ειδοποίησης, το ρολόι ή το τηλέφωνο μειώνει την ένταση του κύριου ήχου, ώστε να ακουστεί η ανακοίνωση.

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργίες επικέντρωσης > Δραστηριότητα > Φωνητικές ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του τηλεφώνου σας ή των συνδεδεμένων ακουστικών Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Συνδεδεμένες συσκευές**.
  - Για να ακούτε ένα μήνυμα σε κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
  - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητάς σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
  - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών**.
  - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τα δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
  - Για να ακούτε ειδοποιήσεις όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ.**.
  - Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις ασκήσεων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
  - Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις δραστηριοτήτων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας** (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 34*).



## Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

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

**Απενεργοποίηση:** Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

**Χρήση προεπιλεγμένων:** Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα για τους δορυφόρους (*Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης, σελίδα 85*).

**Μόνο GPS:** Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

**Όλα τα συστήματα:** Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

## Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.

## Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

## Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες του καντράν ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 83*).

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.

3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.

4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να επιλέξετε ανάμεσα σε πρόσθετες επιλογές καντράν ρολογιού.

5 Επιλέξτε ένα καντράν ρολογιού και κατόπιν επιλέξτε το .

6 Ορίστε μια επιλογή:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν διαθέσιμες για όλα τα καντράν ρολογιού.

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδομένων**.
- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες ([Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 40](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές εμφανίζονται σε μια ομαδοποίηση σχετικών μετρήσεων, όπως η υγεία ή η απόδοση δραστηριότητας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να κάνετε λήψη γρήγορων ματιών από το κατάστημα Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 83](#)).

| Όνομα                                                           | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Εναλλακτικές ζώνες ώρας                                         | Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Body Battery™                                                   | Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες ( <i>Body Battery, σελίδα 40</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ημερολόγιο                                                      | Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Θερμίδες                                                        | Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Πυξίδα                                                          | Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Αντίστροφες μετρήσεις                                           | Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Απόδοση ποδηλασίας                                              | Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και FTP σας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Garmin coach                                                    | Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.                                                                                                                                         |
| Γκολφ                                                           | Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Health Snapshot                                                 | Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot ( <i>Health Snapshot, σελίδα 6</i> ). |
| Κατάσταση υγείας                                                | Εμφανίζει μετρήσεις υγείας, όπως την αναπνοή σας και τη μεταβλητότητα του καρδιακού σας ρυθμού.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Καρδιακοί παλμοί                                                | Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ιστορικό                                                        | Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες ( <i>Χρήση ιστορικού, σελίδα 62</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Κατάσταση HRV                                                   | Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας ( <i>Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 60</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Λεπτά έντασης                                                   | Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Τελευταία δραστηριότητα                                         | Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Τελευταία ποδηλασία<br>Τελευταίο τρέξιμο<br>Τελευταία κολύμβηση | Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Όνομα              | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Τελευταία ώθηση    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Messenger          | Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας ( <a href="#">Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 84</a> ).                                                                                                                        |
| Φάση σελήνης       | Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.                                                                                                                                                                                                  |
| Μουσική            | Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.                                                                                                                                                                                                         |
| Σύντομοι ύπνοι     | Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει.                                                                                               |
| Ειδοποιήσεις       | Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας ( <a href="#">Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 76</a> ).                                                                         |
| Κύριος αγώνας      | Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect.                                                                                                                                                                                                      |
| Παλμικό οξύμετρο   | Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο ( <a href="#">Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 89</a> ). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται. |
| Ωθήσεις            | Σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου, τον στόχο ωθήσεων και τα δεδομένα για τις προηγούμενες ημέρες ( <a href="#">Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, σελίδα 101</a> ).                                                                         |
| Ημερολόγιο αγώνων  | Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο του Garmin Connect.                                                                                                                                                                                                      |
| Αποκατάσταση       | Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Αναπνοή            | Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.                                                                                                                                               |
| Απόδοση τρεξίματος | Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης τρεξίματος, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και γαλακτικού οξέος.                                                                                                                                                                                                             |
| Σύμβουλος ύπνου    | Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κικκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.                                                                                                                                              |
| Βαθμολογία ύπνου   | Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας. Μπορείτε επίσης να δείτε τυχόν παραλλαγές αναπνοής κατά τη διάρκεια της νύχτας ( <a href="#">Παρακολούθηση ύπνου, σελίδα 49</a> ).                                         |
| Βήματα             | Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.                                                                                                                                                                                                      |
| Μετοχές            | Εμφανίζει μια προσαρμόσιμη λίστα μετοχών ( <a href="#">Προσθήκη μετοχής, σελίδα 44</a> ).                                                                                                                                                                                                               |
| Πίεση              | Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.        |

| Όνομα                      | Περιγραφή                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ανατολή και δύση του ήλιου | Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.                                                                   |
| Καιρός                     | Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.                                                                                        |
| Υγεία γυναικών             | Εμφανίζει την κατάσταση παρακολούθησης του τρέχοντος κύκλου ή της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα. |

## Προβολή γρήγορων ματιών

- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω.  
Το ρολόι εκτελεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών.
- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.
- Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

## Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω.  
Το ρολόι εκτελεί κύλιση στη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αφαιρέσετε μια γρήγορη ματιά από τη λίστα, επιλέξτε το **X**.
  - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά και σύρετέ τη στην επιθυμητή θέση στην οθόνη.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στη λίστα.

## Body Battery

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

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 41](#)).

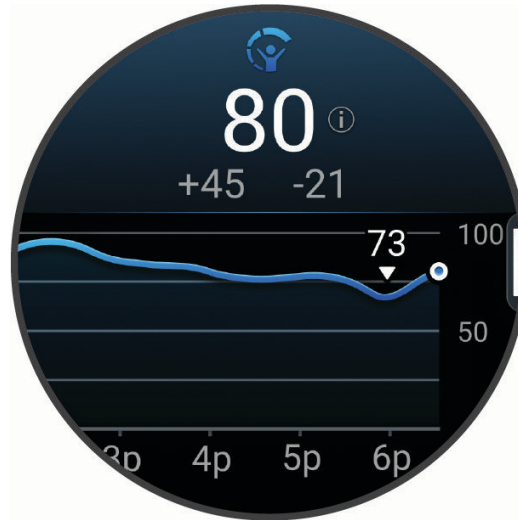
## Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery

Η γρήγορη ματιά Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- 1 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά Body Battery.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40*).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε ένα γράφημα των πιο πρόσφατων δεδομένων Body Battery.



- 3 Σύρετε προς τα επάνω για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και του επιπέδου πίεσης.
- 4 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε μια λίστα με παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο Body Battery.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιλέξτε κάθε παράγοντα για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

## Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

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

## Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης

Η γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τη γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για έναν αριθμό επιπέδου πίεσης. Μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο πίεσης ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

- 2 Πατήστε τη γρήγορη ματιά για να δείτε ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

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

- 3 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τις λεπτομέρειες της βαθμολογίας πίεσης και τη βαθμολογία καθημερινού μέσου όρου πίεσης για τις τελευταίες επτά ημέρες.
- 4 Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναπνοών, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε το ✓.

## Υγεία γυναικών

### Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα ([Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας, σελίδα 42](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτή τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας των γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 83](#)).

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

### Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορείτε να καταγράφετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι **νίνοactive 6**, θα πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία παρακολούθησης έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect και να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 83](#)).

- 1 Σύρετε για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου** > .
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
  - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
  - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
  - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.
  - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
  - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
  - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
  - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου**.

### Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

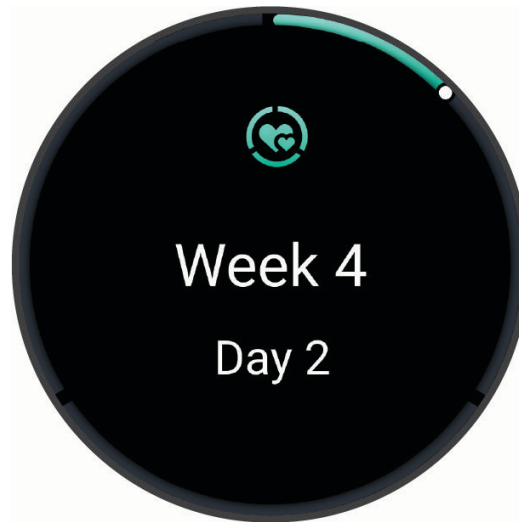
Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού ([Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας, σελίδα 43](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.



## Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να μπορείτε να καταγράφετε τις πληροφορίες, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect και να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ](#), σελίδα 83).

- 1 Σύρετε για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παρακολούθησης υγείας γυναικών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
  - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
  - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Προσαρμογή της γρήγορης ματιάς καιρού

- 1 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τον τρέχοντα καιρό για την τοποθεσία σας.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ενημερώσετε τις πληροφορίες καιρού για την τρέχουσα τοποθεσία GPS, επιλέξτε **Επιλογές καιρού > Ενημέρωση τρέχουσας τοποθεσίας**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους ([Λήψη δορυφορικού σήματος](#), σελίδα 116).
  - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης για τη θερμοκρασία, επιλέξτε **Επιλογές καιρού > Θερμοκρασία** και κατόπιν επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης.

## Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει πρώτα να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε.
- 6 Επιλέξτε τη μετοχή για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να εμφανιστούν οι μετοχές στη λίστα γρήγορων ματιών, μπορείτε να πατήσετε  και να επιλέξετε **Ορισμός ως αγαπημένο**.

## Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47](#)).



| Εικονίδιο                                                                           | Όνομα                               | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Λειτουργία πτήσης                   | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, για να απενεργοποιήσετε όλες τις ασύρματες επικοινωνίες.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Ξυπνητήρι                           | Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή ξυπνητηριών ( <i>Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 63</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | Εναλλακτικές ζώνες ώρας             | Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Βοήθεια                             | Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας ( <i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 98</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας  | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας ( <i>Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Φωτεινότητα                         | Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης ( <i>Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή ( <i>Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 88</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Υπολογιστής                         | Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Ημερολόγιο                          | Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Ρολόγια                             | Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας ( <i>Ρολόγια, σελίδα 63</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Πυξίδα                              | Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Οθόνη                               | Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη ( <i>Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Μην ενοχλείτε                       | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.                                                                                                                                                                 |
|  | Εύρεση του τηλεφώνου μου            | Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού vivoactive 6 και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.<br>Επιλέξτε το για πλοήγηση προς το χαμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS ( <i>Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, σελίδα 78</i> ). |
|  | Φακός                               | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας ως φακός.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Garmin Share                        | Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share ( <i>Garmin Share, σελίδα 78</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Εικονίδιο                                                                           | Όνομα                               | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Ιστορικό                            | Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.                                                                                                                     |
|    | Κλείδωμα συσκευής                   | Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.                                                                             |
|    | Messenger                           | Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Messenger ( <i>Χρήση της λειτουργίας Messenger, σελίδα 8</i> ).                                                                                                  |
|    | Μουσική                             | Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.                                                                                                                    |
|    | Ειδοποιήσεις                        | Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας ( <i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 76</i> ). |
|    | Σύνδεση τηλεφώνου                   | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.                                                                        |
|    | Απενεργοποίηση                      | Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.                                                                                                                                                             |
|    | Παλμικό οξύμετρο                    | Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο ( <i>Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 89</i> ).                                                                    |
|    | Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα | Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.                                                                       |
|   | Αποθήκευση θέσης                    | Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.                                                                                                         |
|  | Ρυθμίσεις                           | Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.                                                                                                                                                           |
|  | Χρονόμετρο                          | Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.                                                                                                                                                              |
|  | Ανατολή και δύση ηλίου              | Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.                                                                                                                                         |
|  | Συγχρονισμός                        | Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.                                                                                                                               |
|  | Συγχρονισμός ώρας                   | Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.                                                                                                         |
|  | Αντίστροφη μέτρηση                  | Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.                                                                                                                                           |
|  | Κλείδωμα λειτουργίας αφής           | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη σάρωση προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.                                                                                    |
|  | Πορτοφόλι                           | Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας ( <i>Garmin Pay, σελίδα 6</i> ).                                                                |
|  | Καιρός                              | Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.                                                                                                                            |
|  | Wi-Fi                               | Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi®.                                                                                                                          |

## Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .  
Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Σύρετε προς τα κάτω.
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 4 Επιλέξτε μια συντόμευση:
  - Για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετέ τη στην επιθυμητή θέση στην οθόνη και επιλέξτε το .
  - Για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε το .
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

## Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις και την προβολή ενημερώσεων και ειδοποιήσεων χρησιμοποιώντας τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" ([Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70](#)). Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε μη αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε το .
- Για αυτόματη ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας, ανοίξτε τις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

## Ρύθμιση συντόμευσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συντόμευση για την αγαπημένη σας εφαρμογή, γρήγορη ματιά ή στοιχείο ελέγχου, όπως το πορτοφόλι σας Garmin Pay ή τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Συντόμευση**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.

# Προπόνηση

## Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Ο αριθμός βημάτων που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στη γρήγορη ματιά βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι καταγράφει διαφορετικές μετρήσεις, όπως ωθήσεις αντί για βήματα ([Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, σελίδα 101](#)).

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

## Αυτόματος στόχος

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



Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι καταγράφει τις ωθήσεις αντί για τα βήματα και δημιουργεί έναν καθημερινό στόχο ωθήσεων (*Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, σελίδα 101*). Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

## Ειδοποίηση μετακίνησης

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ειδοποίηση κίνησης, ώστε να απορρίπτεται με το περπάτημα ή άλλους τύπους κίνησης.

### Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση μετακίνησης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση**.

### Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Τύπος ειδοποίησης** για να ορίσετε την ειδοποίηση βάσει βημάτων ή άλλων τύπων κίνησης.
  - Επιλέξτε **Κινήσεις** για να επιτρέψετε τις κινήσεις σε καθιστή θέση ή τις ελεύθερες κινήσεις, για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
  - Επιλέξτε **Διάρκεια κίνησης** για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να διαγράφεται μετά από 30, 45 ή 60 δευτερόλεπτα.



## Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 37*). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 47*).

### Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 81*).  
Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.  
Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι vivoactive 6 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 37*).

### Παραλλαγές αναπνοής

#### ΠΡΟΣΟΧΗ

Η συσκευή vivoactive 6 δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής vivoactive 6 διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο για την ανίχνευση παραλλαγών αναπνοής (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 90*).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40*).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

### Move IQ®

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.



## Ασκήσεις

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ασκήσεις πολλών βημάτων, που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης, π.χ. απόσταση, χρόνος, επαναλήψεις ή άλλες μετρήσεις. Το ρολόι σας περιλαμβάνει αρκετές προφορτωμένες ασκήσεις για πολλές δραστηριότητες, όπως γυμναστική ενδυνάμωσης, αερόβιες ασκήσεις, τρέξιμο και ποδηλασία. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect και να τα μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Εάν το ρολόι σας είναι σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι σας περιλαμβάνει ασκήσεις για δραστηριότητες ώθησης, χειροκίνητη ποδηλασία και άλλα ([Προφίλ χρήστη, σελίδα 101](#)).

**Στο ρολόι σας:** Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή ([Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών, σελίδα 30](#)).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

**Στην εφαρμογή:** Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας ([Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 51](#)).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

## Έναρξη άσκησης

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

1 Πατήστε .

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εάν έχετε ήδη μια προγραμματισμένη ή προτεινόμενη άσκηση για σήμερα, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω και να επιλέξετε **Ασκήσεις**.

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.

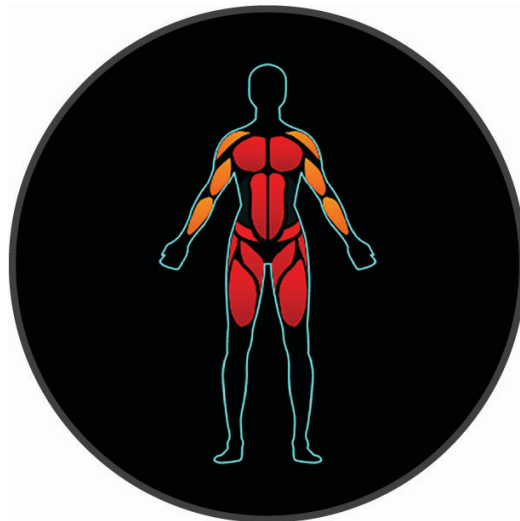
4 Επιλέξτε **Προπόνηση**.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

6 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εάν είναι διαθέσιμος, πατήστε τον χάρτη μυών για να δείτε τις στοχευμένες μυϊκές ομάδες.



7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

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

## Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 80).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Διαλειμματικές προπονήσεις

Οι διαλειμματικές προπονήσεις μπορούν να είναι ανοιχτές ή δομημένες. Οι δομημένες επαναλήψεις μπορούν να βασίζονται στην απόσταση ή στον χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όλες οι διαλειμματικές ασκήσεις περιλαμβάνουν ένα βήμα ανοικτής αποθεραπείας.

### Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

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

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
  - 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
  - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
  - 5 Ορίστε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσής σας μη αυτόματα πατώντας .
    - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις, Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική άσκηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
  - 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την άσκηση.
  - 7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
  - 8 Όταν η διαλειμματική άσκηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
  - 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
  - 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε  για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

## Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
  - 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
  - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
  - 5 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
  - 6 Επιλέξτε **Περισσότερα > Επεξεργασία άσκησης**.
  - 7 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
    - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
    - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
    - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
    - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
  - 8 Σύρετε προς τα αριστερά για να επιστρέψετε στη δραστηριότητα.
- Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

## Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

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

## Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης σας επιτρέπει να προπονεύστε προκειμένου να επιτύχετε έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
  - 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Προπόνηση**.
  - 4 Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.
  - 5 Ορίστε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα** για να επιλέξετε επαναλήψεις με βάση τον χρόνο ή την απόσταση.
    - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
    - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.
    - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
- Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 6 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

## Προπόνηση PacePro™

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

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

### Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 80).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

### Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect](#), σελίδα 94).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση** > **Προγράμματα PacePro** > **Δημιουργία νέου**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
  - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας και να κάνετε προεπισκόπηση των τμημάτων διαδρομής.
- 6 Πατήστε παρατεταμένα .
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
  - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
  - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

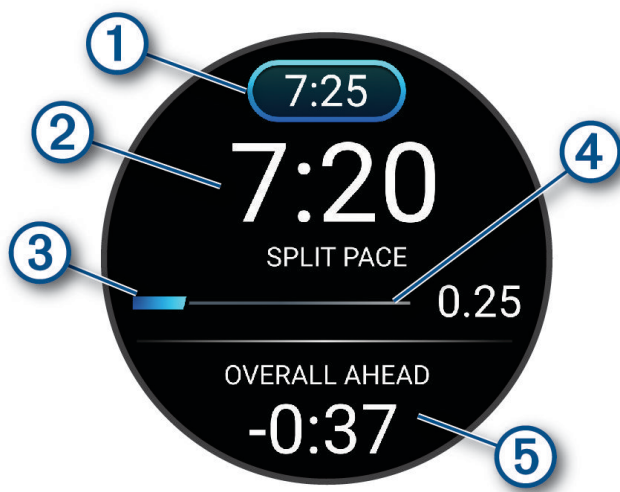
## Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.
- 6 Πατήστε παρατεταμένα .

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη, του ρυθμού και των τμημάτων διαδρομής προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 7 Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση στην πορεία.
- 9 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.



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

## Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

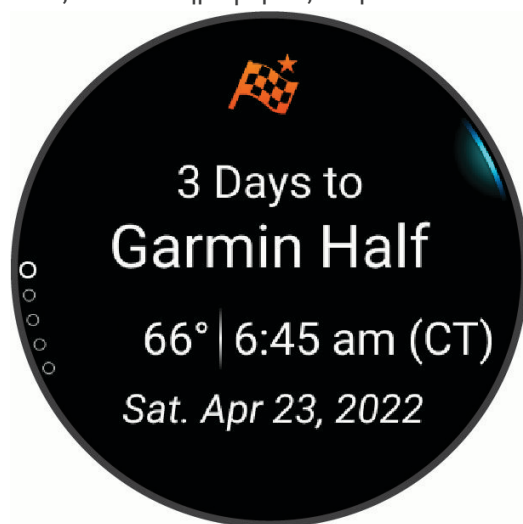
Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν.

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κάντε αγώνα δρόμου σε μια παλαιότερη δραστηριότητά σας**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
  - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
- 7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 37](#)). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση.

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro ([Προπόνηση PacePro™, σελίδα 53](#)).

## Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 57](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Αγώνες και εκδηλώσεις > Εύρεση εκδήλωσης**.
- 3 Αναζητήστε μια διοργάνωση στην περιοχή σας.  
Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Δημιουργία εκδήλωσης** για να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη στο Ημερολόγιο**.
- 5 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 7 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

## Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

## Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι vivoactive 6 σας.

## Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι πληροφορίες αυτοαξιολόγησής σας μπορούν να προβληθούν στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Επιλέξτε  > **Ρυθμίσεις > Αυτοαξιολόγηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μόνο μετά από ασκήσεις, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
  - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.



## Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι να μάθει την απόδοσή σας.

**Κατάσταση HRV:** Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 60*).

**Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα:** Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 59*).

**Μέγ. VO2:** Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 57*).

### Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή νίνοactive 6 χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Μοβ       | Εξαιρετική |
|  Μπλε      | Άριστη     |
|  Πράσινο   | Καλή       |
|  Πορτοκαλί | Μέτρια     |
|  Κόκκινο   | Κακό       |

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 118*) και μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72*).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 101*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 103*). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO2 (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- 3 Μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω για να δείτε τις μετρήσεις επιδόσεων.

## Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 101*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 103*).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 57*). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά των επιδόσεων τρεξίματος.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά των επιδόσεων τρεξίματος.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.



- 4 Πατήστε  για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

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

## Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



| Χρωματική ζώνη                                                                                | Κατάσταση                     | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Πράσινο   | Ορθή                          | Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.                                                                                                                                                    |
|  Πορτοκαλί | Μη ισορροπημένη               | Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.                                                                                                                                            |
|  Κόκκινο   | Χαμηλή                        | Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.                                                                                                                                              |
| Κανένα χρώμα                                                                                  | Κακό<br>Δεν υπάρχει κατάσταση | Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας.<br>Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών. |

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

## Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονείστε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 103](#)). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

## Χρόνος ανάκαμψης

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

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

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

## Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

## Ιστορικό

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

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

## Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 37*).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.  
Εμφανίζεται ένα ραβδόγραμμα των πρόσφατων δραστηριοτήτων σας.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αλλάξετε τη χρονική περίοδο για το ραβδόγραμμα, επιλέξτε **Επιλογές γραφήματος**.
  - Για να δείτε τα ατομικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, επιλέξτε **Ρεκόρ** (*Ατομικά ρεκόρ, σελίδα 62*).
  - Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, επιλέξτε **Σύνολα** (*Προβολή συνόλων δεδομένων, σελίδα 63*).
- 5 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στο ραβδόγραμμα.
- 6 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας.
- 7 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 8 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.

## Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης. Για τις δραστηριότητες σε αναπηρικό αμαξίδιο, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τις ωθήσεις, τη χειροκίνητη ποδηλασία και τα σερί στόχου.

## Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 4 Επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 5 Επιλέξτε άθλημα.
- 6 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 7 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

## Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 4 Επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 5 Επιλέξτε άθλημα.
- 6 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 7 Επιλέξτε **Προηγούμενο** > .

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

## Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
  - 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
  - 4 Επιλέξτε **Ρεκόρ**.
  - 5 Επιλέξτε άθλημα.
  - 6 Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε το ρεκόρ και κατόπιν επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ** > ✓.
    - Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ** > ✓.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

## Προβολή συνόλων δεδομένων

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

## Ρολόγια

### Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε μια ειδοποίηση για πρώτη φορά, εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
  - Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** και εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για περισσότερες επιλογές.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.



## Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
  - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
  - Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση να σας αφυπνίζει ομαλά στο χρονικό παράθυρο των 30 λεπτών πριν από την προγραμματισμένη αφύπνισή σας με βάση το βέλτιστο χρόνο ύπνου, επιλέξτε **Έξυπνη αφύπνιση**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θα ενεργοποιείται πάντα μια ειδοποίηση την ώρα που έχετε επιλέξει, πέραν όλων των προηγούμενων ειδοποιήσεων. Για παράδειγμα, αν έχετε ρυθμίσει την αφύπνισή σας για τις 8:00 π.μ., η αφύπνιση μπορεί να σας ειδοποιήσει ομαλά να ξυπνήσετε κάποια στιγμή μεταξύ 7:30 και 8:00 π.μ.
  - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
  - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
  - Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Έξυπνη ειδοποίηση αφύπνισης

Η έξυπνη ειδοποίηση αφύπνισης δημιουργεί ένα παράθυρο 30 λεπτών, για να προσπαθήσει το ρολόι σας νίνοactive 6 να σας αφυπνίσει με το βέλτιστο χρονοδιάγραμμα με βάση τον ύπνο σας. Για παράδειγμα, αν έχετε ρυθμίσει την αφύπνισή σας για τις 8:00 π.μ., η αφύπνιση μπορεί να σας ειδοποιήσει ομαλά να ξυπνήσετε κάποια στιγμή μεταξύ 7:30 και 8:00 π.μ. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε οποιαδήποτε αφύπνιση μια έξυπνη αφύπνιση ([Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 63](#)).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η αφύπνισή σας θα ενεργοποιείται πάντα την επιλεγμένη ώρα.

## Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Εάν δεν έχετε αποθηκεύσει ποτέ κάποιο χρονόμετρο, εισαγάγετε την ώρα.
- 4 Αν έχετε αποθηκεύσει στο παρελθόν ένα χρονόμετρο, ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ρυθμίσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστροφη μέτρηση** και εισαγάγετε τον χρόνο.
  - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη αντίστροφης μέτρησης** και εισαγάγετε τον χρόνο.
  - Για να ρυθμίσετε ένα αποθηκευμένο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε το αποθηκευμένο χρονόμετρο.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
  - Για να σταματήσετε το χρονόμετρο με τον υπολειπόμενο χρόνο, επιλέξτε .
  - Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
  - Για να σταματήσετε το χρονόμετρο και να το μηδενίσετε, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Ακύρωση χρονομέτρου**.
  - Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Αποθήκευση αντίστροφης μέτρησης**.
  - Για να επανεκκινήσετε αυτόματα το χρονόμετρο μετά τη λήξη του, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Αυτόματη επανεκκίνηση**.
  - Για να προσαρμόσετε την ειδοποίηση του χρονομέτρου, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά και επιλέξτε **Δόνηση**.

## Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 4 Πατήστε  για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Πατήστε  για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, επιλέξτε .
  - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.
  - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρων, σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

## Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.

- 1 Πατήστε .
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40](#)).
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να επισημάνετε μια περιοχή.
- 4 Πατήστε το  για να επιλέξετε την περιοχή.
- 5 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

## Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

1 Πατήστε .

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40*).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας**.

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

4 Πατήστε παρατεταμένα .

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στη λίστα γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
- Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία**.
- Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση**.
- Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
- Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις > Προσθήκη**.

3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα.

4 Επιλέξτε έτος, μήνα και ημέρα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
- Επιλέξτε **Συγκεκριμένη ώρα** και εισαγάγετε μια ώρα.

6 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

## Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις**.

3 Επιλέξτε ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης.

4 Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**, για να εμφανίσετε το συμβάν αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (προαιρετικό).

5 Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **Επεξεργασία αντίστροφης μέτρησης**.

6 Ορίστε μια επιλογή για επεξεργασία:

- Για να μετονομάσετε το συμβάν, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να αλλάξετε την ημερομηνία, επιλέξτε **Ημερομηνία**.
- Για να αλλάξετε την ώρα, επιλέξτε **Ώρα**.
- Για να αλλάξετε τον τύπο συμβάντος, επιλέξτε **Τύπος**.
- Για να προσθέσετε ένα συντομευμένο όνομα για το συμβάν, επιλέξτε **Σύντμηση**.
- Για να προσθέσετε υπενθυμίσεις συμβάντων, επιλέξτε **Υπενθυμίσεις**.
- Για να επαναλαμβάνετε το συμβάν κάθε χρόνο, επιλέξτε **Επανάληψη ετησίως**.
- Για να καταργήσετε το συμβάν, επιλέξτε **Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης**.

## Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**.

**Έξυπνες ειδοποιήσεις:** Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 76*).

**Υγεία & ευεξία:** Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας, σελίδα 67*).

**Ρυθμίσεις αναφορών:** Ενεργοποιεί αναφορές και προσαρμόζει το θέμα και τα δεδομένα της αναφοράς. Μπορείτε να επιλέξετε **Πρωινή αναφορά** για να δημιουργήσετε και να επεξεργαστείτε καθημερινά μηνύματα στην πρωινή αναφορά (*Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 68*). Μπορείτε να επιλέξετε **Απογευματινή αναφορά** για να ρυθμίσετε το χρονοδιάγραμμα για την απογευματινή αναφορά. Μπορείτε να επιλέξετε **Επιλέξτε θέμα** για να προσαρμόσετε το θέμα φόντου για τις αναφορές σας.

**Ειδοποιήσεις συστήματος:** Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις χρόνου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 69*), βαρόμετρου ή σύνδεσης τηλεφώνου (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 69*).

**Κέντρο ειδοποιήσεων:** Ενεργοποιεί το κέντρο ειδοποιήσεων για την προβολή νέων ειδοποιήσεων (*Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 76*).

## Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία**.

**Ημερήσια σύνοψη:** Λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου ύπνου σας εμφανίζεται μια ημερήσια σύνοψη Body Battery. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (*Body Battery, σελίδα 40*).

**Ειδοποιήσεις για στρες:** Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

**Ειδοποιήσεις για ξεκούραση:** Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στο επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

**Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών:** Σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβαίνουν ή μειώνονται κάτω από μια τιμή-στόχο (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 67*).

**Ειδοποίηση μετακίνησης:** Σας υπενθυμίζει να συνεχίσετε να κινείστε.

**Ειδοποιήσεις στόχου:** Σας ενημερώνει όταν επιτυγχάνετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

## Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδοποίηση**.
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

## Ειδοποίηση μετακίνησης

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ειδοποίηση κίνησης, ώστε να απορρίπτεται με το περπάτημα ή άλλους τύπους κίνησης.

### Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Τύπος ειδοποίησης** για να ορίσετε την ειδοποίηση βάσει βημάτων ή άλλων τύπων κίνησης.
  - Επιλέξτε **Κινήσεις** για να επιτρέψετε τις κινήσεις σε καθιστή θέση ή τις ελεύθερες κινήσεις, για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
  - Επιλέξτε **Διάρκεια κίνησης** για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να διαγράφεται μετά από 30, 45 ή 60 δευτερόλεπτα.

## Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά άλλα ([Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 68](#)).

### Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά, επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς**.
  - Για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς**.
  - Για να γράψετε και να προσθέσετε προσαρμοσμένα μηνύματα στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Προσαρμογή καθημερινών μηνυμάτων > Επεξεργασία μηνυμάτων**.

## Απογευματινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια απογευματινή αναφορά πριν από την ώρα του ύπνου σας. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, που περιλαμβάνει τα στοιχεία Body Battery, την αυριανή άσκηση και τον καιρό, την πρόταση του συμβούλου ύπνου και πολλά άλλα.

## Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Απογευματινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την απογευματινή αναφορά.
  - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην απογευματινή αναφορά σας.
  - Επιλέξτε **Προγραμματισμός αναφοράς** για να ορίσετε το χρονικό διάστημα μεταξύ της αναφοράς και της έναρξης του ύπνου.

## Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ώρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
  - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
  - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

## Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Τηλέφωνο**.

## Ρυθμίσεις Δόνηση

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δόνηση**.

**Σύστημα:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη δόνηση για το ρολόι.

**Δόνηση ειδοποίησης:** Ρυθμίζει τις δονήσεις ρολογιού για ειδοποιήσεις.

**Πάτημα κουμπιού:** Ρυθμίζει τις δονήσεις του ρολογιού για ειδοποιήσεις και πατήματα κουμπιών.

## Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα**.

**Φωτεινότητα:** Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

**Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη:** Ρυθμίζει τα δεδομένα του καντράν του ρολογιού, ώστε να παραμένουν ορατά και μειώνει τη φωτεινότητα και το φόντο. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης ([Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED, σελίδα 110](#)).

**Μέγ. κειμ.:** Ρυθμίζει το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

**Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα:** Μετατρέπει την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης ή στη μείωση της καταπόνησης των ματιών.

**Ενεργοποίηση κατά τη λήψη ειδοποίησης:** Ενεργοποιεί την οθόνη όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση.

**Ενεργοποίηση με χειρονομία:** Ενεργοποιεί την οθόνη όταν σηκώνετε και γυρίζετε το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.

**Λήξη χρονικού ορίου:** Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

**Κλείδωμα λειτουργίας αφής:** Κλειδώνει την οθόνη για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων. Για να ενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, πρέπει να σύρετε προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.

## Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 75](#)). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 78](#)).

## Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι **nivoactive 6** έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.



## Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31](#)). Εάν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

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

| Τύπος αισθητήρα        | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Αισθητήρες μπαστουνιών | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστουνιών γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουνιού.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| eBike                  | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Καρδιακοί παλμοί       | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Αισθητήρας βημάτων     | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ακουστικά              | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας νίνοactive 6 ( <a href="#">Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 100</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Φώτα                   | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ραντάρ                 | Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής ( <a href="#">Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 74</a> ).                                                                                                                                                                                                               |
| Ταχύτ./Συχν. πετ.      | Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδηλάτό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας ( <a href="#">Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 121</a> ). Μπορείτε επίσης να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή συχνότητας πεταλιάς στο αναπηρικό σας αμαξίδιο και να δείτε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Όταν ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος, το ρολόι σας δημιουργεί και αποθηκεύει μια δραστηριότητα στο λογαριασμό σας Garmin Connect κάθε φορά που ωθείτε το αμαξίδιο. |
| tempe                  | Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

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

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

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

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

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

- 3 Πατήστε .

- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες ρολογιού > Προσθήκη νέου**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31*).

## Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξιμάτός σας. Το ρολόι σας vivoactive 6 διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξιματος. Για να δείτε όλες τις μετρήσεις τεχνικής τρεξιματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι vivoactive 6 με το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξιματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metriko systema                                | Τύπος αισθητήρα          | Περιγραφή                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ρυθμός</b>                                  | Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ | Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).                                                                                                          |
| <b>Μήκος βηματισμού</b>                        | Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ | Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.                                                                                                                                   |
| <b>Κατακόρυφη ταλάντωση</b>                    | Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ | Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.                                                                                                                   |
| <b>Κατακόρυφη αναλογία</b>                     | Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ | Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.                                               |
| <b>Χρόνος επαφής με το έδαφος</b>              | Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ | Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου.<br><b>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</b> Οι μετρήσεις επαφής με το έδαφος δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.    |
| <b>Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος</b> | Μόνο συμβατό αξεσουάρ    | Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά. |

## Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε ένα αξεσουάρ HRM 600, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας χρησιμοποιώντας την ασφαλή σύνδεση Bluetooth, αντί για την ανοιχτή σύνδεση.  
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μετρήσεις δεν εμφανίζονται ενώ περπατάτε.

## Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων της ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας ([Πεδία δεδομένων, σελίδα 121](#)). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη ζώνη ισχύος ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 34](#)).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και μπορεί να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect.

### Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

**Κατάσταση:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

**Συνυπολογισμός ανέμου:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

## Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 72](#)).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **Φώτα** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47](#)).
- Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Φώτα** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 40](#)).

2 Από το στοιχείο ελέγχου ή τη γρήγορη ματιά **Φώτα**, ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  >  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
- Επιλέξτε  για να καταγράψετε τη διαδρομή.
- Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
- Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

## Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας νίνοactive 6 όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 75](#)).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 80](#))
- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Connect IQ και πολλά άλλα ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή, σελίδα 79](#))
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 37](#))
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44](#))
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 96](#))
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 76](#))

## Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.
  - Αν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης, από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
  - Αν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

## Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα ακούγονται και θα εμφανίζονται στο ρολόι οι ειδοποιήσεις από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της κανονικής χρήσης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου ή των δραστηριοτήτων στις ρυθμίσεις λειτουργίας επικέντρωσης (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 84*).

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, επιλέξτε **Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
- Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για τηλεφωνικές κλήσεις, επιλέξτε **Κλήσεις** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
- Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για μηνύματα κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα κειμένου** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
- Για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις για εφαρμογές τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
- Για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις για κάθε εφαρμογή τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές > Συνδεδεμένες εφαρμογές**, ορίστε μια εφαρμογή και έπειτα μια επιλογή.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας. Όταν το τηλέφωνο και το ρολόι λάβουν μια ειδοποίηση από μια εφαρμογή, η εφαρμογή εμφανίζεται στη λίστα **Συνδεδεμένες εφαρμογές** στο ρολόι.

Για τα τηλέφωνα Android™, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών που θα εμφανίζονται στο ρολόι. Στην εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών**.

- Για να αποκρύπτονται οι λεπτομέρειες των ειδοποιήσεων μέχρι να εκτελέσετε μια ενέργεια, επιλέξτε **Απόρρητο** και κατόπιν επιλέξτε μια ρύθμιση.
- Για να αλλάξετε τη διάρκεια εμφάνισης των ειδοποιήσεων, επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- Για να προσθέσετε μια υπογραφή στα απαντητικά μηνύματα κειμένου από το ρολόι σας, επιλέξτε **Υπογραφή**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

## Προβολή ειδοποιήσεων

Μπορείτε να βλέπετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας στο ρολόι από διάφορες θέσεις στα μενού.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Από τη γρήγορη ματιά, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά για να απορρίψετε μια ειδοποίηση.

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε την εφαρμογή ειδοποιήσεων.
- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε το στοιχείο ελέγχου ειδοποιήσεων.

2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

3 Πατήστε το  για περισσότερες επιλογές.

4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην κορυφή των ειδοποιήσεων και επιλέξτε **Κλ. όλων** για να απορρίψετε όλες τις ειδοποιήσεις.

## Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι νίνοactive 6 εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

## Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

## Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι νίνοactive 6 που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδ. για "Εύρ. του τηλ. μου"**.



## Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας νίνοactive 6 αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες, βλ. [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
- 2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το ✓.
- 3 Πλοηγηθείτε στην τοποθεσία στον χάρτη.
- 4 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε μια πυξίδα που δείχνει την τοποθεσία (προαιρετικά).
- 5 Όταν το ρολόι σας βρεθεί σε εμβέλεια εντός Bluetooth από το τηλέφωνό σας, εμφανίζεται στην οθόνη η ισχύς του σήματος Bluetooth.

Η ισχύς του σήματος αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

## Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το Η συνδεσιμότητα

**Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε:** Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

**Περιεχόμενο ήχου:** Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

**Ενημερώσεις λογισμικού:** Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

**Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης:** Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

## Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δικά μου > Αναζήτηση για δίκτυα**.  
Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.
- 3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

## Garmin Share

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi.

## Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι νίνοactive 6 μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (*Λήψη δεδομένων με το Garmin Share, σελίδα 79*). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
  - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινή χρήση** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

## Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

## Ρυθμίσεις του Garmin Share

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Garmin Share**.

**Κατάσταση:** Επιτρέπει στο ρολόι να στέλνει και να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

**Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη:** Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

## Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

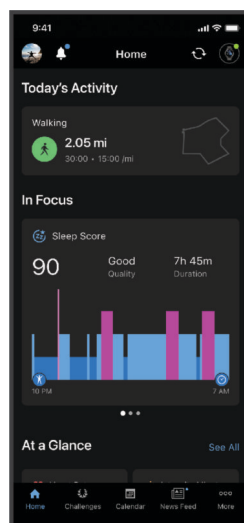
## Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σάς παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Ανάλυση των δεδομένων σας:** Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες αναφορές.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



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

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

**Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας:** Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

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

## Συνδρομή Garmin Connect+

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής.

**LiveTrack+:** Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

**Παρακολούθηση Garmin Trails:** Αποκτήστε πρόσβαση σε μονοπάτια και διαδρομές εξωτερικού χώρου που συνιστώνται από τις βάσεις δεδομένων Garmin και άλλους χρήστες Garmin με εικόνες, αξιολογήσεις, αναφορές ταξιδιού και πολλά άλλα.

**Παρακολούθηση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου:** Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Καθοδήγηση προπόνησης:** Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin.

**Πίνακας απόδοσης:** Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα, όπως μετρήσεις διατροφής.

**Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης:** Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

## Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 75](#)), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

**1** Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.

**2** Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

## Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 75](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 81](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

## Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

**Κύρια συσκευή προπόνησης:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι συσκευές Garmin που δεν διαθέτουν τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης δεν μπορούν να οριστούν ως Κύρια συσκευή προπόνησης, αλλά μπορούν, ωστόσο, να χρησιμοποιηθούν για την καταγραφή των δεδομένων της προπόνησής σας.

**Κύρια φορετή συσκευή:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας vivoactive 6 μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι vivoactive 6.

Συγχρονίστε το ρολόι vivoactive 6 και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης](#), σελίδα 82).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι vivoactive 6.

## Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου](#), σελίδα 99). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

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

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.  
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

## Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47*).

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

## Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής, καντράν ρολογιού και άλλα στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Εικόνες ρολογιών:** Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

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

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

**Μουσική:** Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

## Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού νίνοactive 6 με το τηλέφωνό σας (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 75*).

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

## Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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



## Εφαρμογή Garmin Messenger

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach® της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική συνδρομή για να μπορεί η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να μεταφορτώνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή νίνοactive 6, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Λειτουργίες επικέντρωσης

Οι λειτουργίες επικέντρωσης προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις και τη συμπεριφορά του ρολογιού σε διάφορες περιστάσεις, όπως κατά τον ύπνο και τις δραστηριότητες. Όταν αλλάζετε τις ρυθμίσεις με ενεργοποιημένη μια λειτουργία επικέντρωσης, οι ρυθμίσεις ενημερώνονται μόνο για τη συγκεκριμένη λειτουργία επικέντρωσης.



## Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργίες επικέντρωσης**.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία επικέντρωσης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες επικέντρωσης.

- Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
- Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να αλλάξετε το καντράν του ρολογιού.
- Επιλέξτε **Δορυφόροι** για να ορίσετε τα δορυφορικά συστήματα GNSS που θα χρησιμοποιούνται για όλες τις δραστηριότητες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση **Δορυφόροι** για μεμονωμένες δραστηριότητες (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*).

- Επιλέξτε το **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων.
- Στην ενότητα **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας ή τις ειδοποιήσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων, σελίδα 67*).
- Στην ενότητα **Οθόνη και φωτεινότητα**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70*).
- Για να προσθέσετε περισσότερες προσαρμογές, επιλέξτε **Προσθήκη**.
- Για να καταργήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης, επιλέξτε **Δ. τομ. επικ..**
- Για να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, επιλέξτε **Προεπιλογές**.

## Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργίες επικέντρωσης > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Τυπική** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης για χρήση ανά πάσα στιγμή.
  - Επιλέξτε **Δραστηριότητα** για να διαμορφώσετε μια λειτουργία επικέντρωσης για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη λειτουργία επικέντρωσης και επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε εικονίδιο και χρώμα.
- 6 Επιλέξτε τη νέα προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες και για τις δύο λειτουργίες επικέντρωσης Τυπική και Δραστηριότητα.

  - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
  - Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
  - Επιλέξτε **Ενεργοποιείται αυτόματα** για να επιλέξετε ποια δραστηριότητα θα ενεργοποιεί την προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης σε δραστηριότητα.
  - Επιλέξτε **Όνομα** για να επεξεργαστείτε το όνομα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
  - Επιλέξτε **Εικονίδιο** για να επεξεργαστείτε το σύμβολο εικονιδίου και το χρώμα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
  - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις τηλεφώνου και ρολογιού (*Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων, σελίδα 67*).
  - Επιλέξτε **Προσθήκη > Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70*).
- 8 Επιλέξτε **Τέλος**.

## Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Υγεία & ευεξία**.

**Καρδιακοί παλμοί καρπού:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 88*).

**Παλμικό οξύμετρο:** Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου, σελίδα 90*).

**Move IQ:** Ενεργοποιεί τη χρήση των συμβάντων Move IQ. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

**Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας:** Επιτρέπει στο ρολόι σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει αυτόματα χρονομετρημένες δραστηριότητες, όταν η λειτουργία Move IQ εντοπίζει ότι περπατάτε ή τρέχετε. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

### Καρδιακοί παλμοί καρπού

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (*Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 40*).

Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

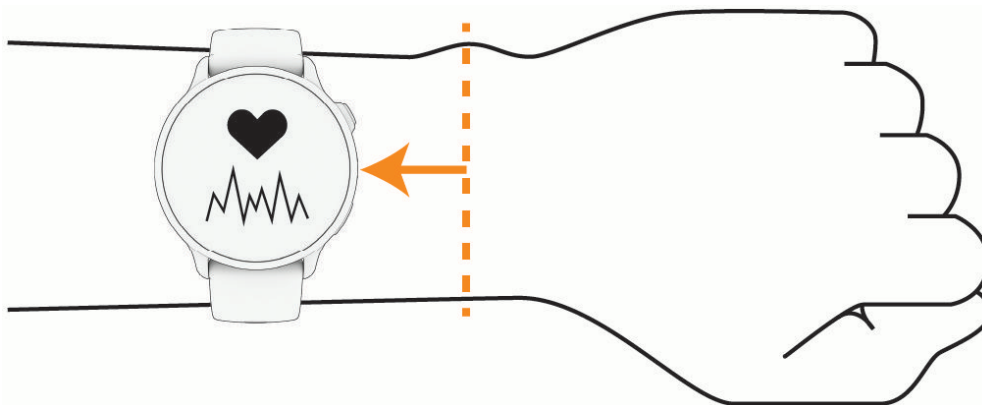
## Τοποθέτηση του ρολογιού

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

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



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

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 87.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου](#), σελίδα 90.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

## Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

**Κατάσταση:** Ενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

**Εναλλαγή πηγής:** Επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών:** Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 88*).

### Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 32*). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.
- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε το .

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47*).

2 Πατήστε παρατεταμένα .

Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

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

4 Πατήστε το  για να διακόψετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

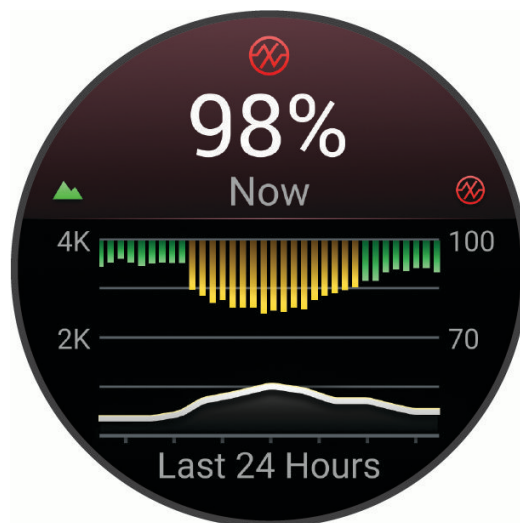
## Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 89*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολόήμερες ενδείξεις (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 90*). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Η κλίμακα υψομέτρου.                                                          |
| ② | Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες. |
| ③ | Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.                                     |
| ④ | Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.                                         |
| ⑤ | Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.               |

## Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε προς τα πάνω από το καντράν ρολογιού.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.  
Το ρολόι ξεκινά μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

## Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Υγεία & ευεξία > Παλμικό οξύμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Κατ' απαίτηση**.

## Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

## Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

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

## Λεπτά έντασης

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

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

## Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι **nivoactive 6** υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

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



## Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 37*). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 47*).

### Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 81*).  
Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.  
Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι νίνοactive 6 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 37*).

## Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στο ρολόι σας, για να αποθηκεύσετε τοποθεσίες, να πλοηγηθείτε σε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

### Αποθήκευση θέσεων

#### Αποθήκευση της θέσης σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47*).

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

#### Προβολή και επεξεργασία αποθηκευμένων τοποθεσιών

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44*).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.



## Διαγραφή θέσης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα που χρησιμοποιεί GPS, για παράδειγμα, **Τρέξιμο**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 5 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone® μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple® στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

- 1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.  
Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (*Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία, σελίδα 92*).

## Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple στο ρολόι σας και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 92*).

- 1 Όταν λάβετε την ειδοποίηση τοποθεσίας στο ρολόι, επιλέξτε το .  
Το ρολόι σας εμφανίζει πληροφορίες τοποθεσίας.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα .
- 2 Επιλέξτε **Μετάβαση σε** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

## Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS. Εάν το GPS είναι απενεργοποιημένο για τη δραστηριότητά σας, μπορείτε να δείτε την τοποθεσία αργότερα.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα .

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινοποιημένες τοποθεσίες στο ρολόι σας κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας GPS και να πλοηγείστε σε αυτές τις τοποθεσίες (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 92*).

- 1 Εάν εμφανιστεί ειδοποίηση για κοινοποιημένη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, επιλέξτε το  για πλοήγηση σε αυτήν την κοινοποιημένη τοποθεσία.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

## Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προηγούμενο προορισμό ή μια αποθηκευμένη τοποθεσία.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.
  - Επιλέξτε **Παλαιότερες δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Μετάβαση**.
  - Επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**, επιλέξτε μια τοποθεσία και κατόπιν επιλέξτε **Μετάβαση σε**.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44*).
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

## Πλοήγηση προς την αφετηρία

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε πίσω στην αφετηρία σας, θα πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους, να ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τη δραστηριότητά σας.

Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να επιστρέψετε στην αρχική θέση σας. Για παράδειγμα, αν τρέχετε σε μια νέα πόλη και δεν είστε βέβαιοι πώς να επιστρέψετε στην αρχή του μονοπατιού ή το ξενοδοχείο, μπορείτε να πλοηγηθείτε προς τη θέση εκκίνησης. Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα που χρησιμοποιεί GPS, για παράδειγμα, **Τρέξιμο**.
- 3 Κατά τη δραστηριότητά σας, σύρετε προς τα δεξιά.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Επιστροφή στην αρχή**.
- 5 Επιλέξτε **TracBack** ή **Ευθεία γραμμή**.

Εμφανίζεται η οθόνη πλοήγησης.
- 6 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή πλοήγηση, προσανατολίστε το ρολόι σας προς την κατεύθυνση στην οποία πραγματοποιείτε πλοήγηση.

## Διακοπή πλοήγησης

- Για να διακόψετε την πλοήγηση και να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, σύρετε προς τα δεξιά από οποιαδήποτε οθόνη δεδομένων, επιλέξτε την πρώτη επιλογή, πατήστε  και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης** ή **Διακοπή πορείας**.

Το χρονόμετρο δραστηριότητας συνεχίζει την εγγραφή.
- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Διαδρομές

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν.

### Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 80).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας ([Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη](#), σελίδα 94).

### Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect](#), σελίδα 94).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

### Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Πατήστε το .
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής** ή **Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

## Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας

Μπορείτε να προβάλετε ή να επεξεργαστείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Πατήστε το .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
  - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro** (*Προπόνηση PacePro™, σελίδα 53*).
  - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
  - Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
  - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
  - Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
  - Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

## Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο (*Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 107*).

## Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Από το καντράν ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε και να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά πυξίδας.
  - Πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε το στοιχείο ελέγχου πυξίδας.
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 3 Επιλέξτε **Κλείδωμα πορείας**.
- 4 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε το .  
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

## Χάρτης

Το σύμβολο  υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη (*Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 96*)
- Ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 96*)

## Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να προσθέσετε τον χάρτη στον βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα GPS.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

## Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

1 Κατά την πλοήγηση, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τον χάρτη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη δεδομένων χάρτη για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31*).

2 Σύρετε προς τα δεξιά.

3 Επιλέξτε **Στοιχεία ελέγχου χάρτη**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα πάνω και κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά και δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε .
- Για έξοδο, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

## Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στις οθόνες δεδομένων χάρτη.

Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης και πλοήγηση**.

**Προσανατολισμός:** Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

**Θέσεις χρήστη:** Εμφανίζει ή αποκρύπτει τοποθεσίες χρήστη στον χάρτη.

**Αυτόματο ζουμ:** Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

## Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

### ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Η ανίχνευση συμβάντος δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι νίνοactive 6 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

 **Ανίχνευση συμβάντος:** Όταν το ρολόι νίνοactive 6 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, ένα σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας.

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

## Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

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

## Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 97](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή νίνοactive 6 ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 81](#)).

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 97](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι νίνοactive 6 και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.



## Αίτημα βοήθειας

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 97*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

## Μουσική

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι νίνοactive 6.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι νίνοactive 6, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.

### Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Connect IQ στο τηλέφωνό σας (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 83*).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ™**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
- 4 Από το μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι, επιλέξτε **Μουσική**.
- 5 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν θέλετε να επιλέξετε άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Πάροχοι μουσικής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



## Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 78](#)).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Πάροχοι μουσικής**.
- 3 Επιλέξτε ένα συνδεδεμένο πάροχο ή επιλέξτε **Προσθήκη εφαρμογών μουσικής** για να προσθέσετε έναν πάροχο μουσικής από το κατάστημα Connect IQ.
- 4 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το  μέχρι να σας ζητηθεί να πραγματοποιήσετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

## Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι νίνοactive 6 από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα νίνοactive 6, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

## Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

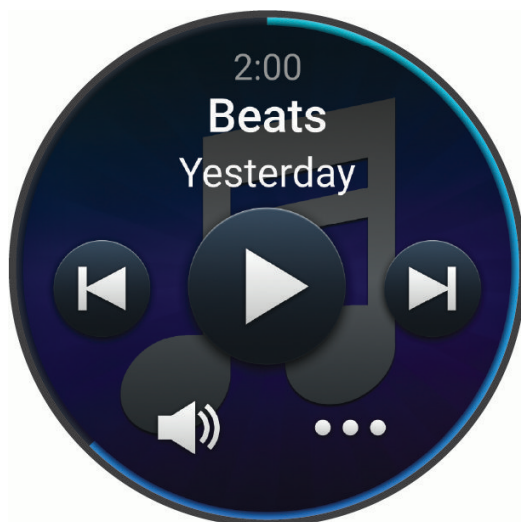
Την πρώτη φορά που ακούτε μουσική, η επιλογή σας αποθηκεύεται ως προεπιλογή. Αν δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, πατήστε  από το καντράν ρολογιού και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Πάροχοι μουσικής** για να αλλάξετε την επιλογή σας.

- 1 Ανοίξτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε λάβει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** και ορίστε μια επιλογή ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 99](#)).
  - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Τηλέφωνο**.
  - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε **Προσθήκη εφαρμογών μουσικής**, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ([Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, σελίδα 99](#)).
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 100](#)).
- 4 Επιλέξτε το .

## Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.



|       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • • • | Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.                                                                                                                                                            |
| 🔊     | Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.                                                                                                                                                                                                   |
| ▶     | Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.                                                                                                                                                       |
| ▶     | Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής.<br>Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.                                                                 |
| ◀     | Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου.<br>Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής.<br>Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου. |
| ↺     | Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.                                                                                                                                                                                       |
| ↻     | Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.                                                                                                                                                                     |

## Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στο ρολόι νίνοactive 6, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Πατήστε .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

## Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

## Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

### Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως το ύψος, το βάρος, τις ζώνες προπόνησης και άλλα. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

### Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

**Προφίλ και απόρρητο:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

**Ρυθμίσεις χρήστη:** Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

## Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου

Η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου ενημερώνει τις γρήγορες ματιές, τις εφαρμογές και τις διαθέσιμες δραστηριότητές σας. Για παράδειγμα, η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου έχει δραστηριότητες ώθησης και χειροκίνητης ποδηλασίας εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως Ταχύτητα ώθησης - τρεξίματος και Ταχύτητα ώθησης - περπατήματος, αντί για δραστηριότητες τρεξίματος και περπατήματος. Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι νίνοactive 6 καταγράφει τις κινήσεις σας ως ωθήσεις και όχι ως βήματα. Τα εικονίδια επίσης ενημερώνονται για να αντιπροσωπεύουν έναν χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου. Το ρολόι δεν ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 ενώ βρίσκεστε σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου. Η ανίχνευση συμβάντος είναι επίσης απενεργοποιημένη.

Την πρώτη φορά που ενεργοποιείτε τη λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε τη συχνότητα της άσκησης για να ρυθμίσετε το επίπεδο δραστηριότητάς σας με τον σωστό αλγόριθμο. Ενώ η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να αντιστοιχίσετε έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς για να λαμβάνετε την απόσταση και την ταχύτητα σε δραστηριότητες όπως η χειροκίνητη ποδηλασία. Για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, σας ζητείται να αντιστοιχίσετε έναν αισθητήρα ταχύτητας για δεδομένα ταχύτητας, αλλά δεν απαιτείται αισθητήρας ταχύτητας για την καταγραφή της δραστηριότητας. Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 101*).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φυσιολογία του αναπηρικού αμαξιδίου, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](http://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 101](#)).

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

## Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

### Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 104](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

## Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
- 4 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορισμός προσαρμοσμένων τιμών** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.  
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 5 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
  - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
  - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 9 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

## Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

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

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 101](#)).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

## Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
  - Επιλέξτε **% λειτουργικού ορίου ισχύος** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

## Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

## Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας**.

**Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 105*).

**% διάρκειας ζωής μπαταρίας:** Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

**Εκτιμώμενη διάρκεια ζωής μπαταρίας:** Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

**Ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας:** Σας ειδοποιεί όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

### Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 47*).

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας**.

3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
- Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
- Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί καρπού**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
- Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
- Επιλέξτε **Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη** για να απενεργοποιήσετε την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

5 Επιλέξτε **Ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας** για να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.



# Ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

**Συντομεύσεις:** Εκχωρεί συντομεύσεις σε κουμπιά (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 106*).

**Κωδικός:** Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 106*).

**Μην ενοχλείτε:** Ενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.

**Πυξίδα:** Βαθμονομεί την εσωτερική πυξίδα και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Πυξίδα, σελίδα 95*).

**Ώρα:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 108*).

**Γλώσσα:** Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

**Φωνή:** Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο και τον τύπο φωνής του ρολογιού.

**Για προχωρημένους:** Ανοίγει τις σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος για τη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης, της λειτουργίας εγγραφής δεδομένων και της λειτουργίας USB (*Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 108*).

**Μηδενισμός:** Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 109*).

**Ενημέρωση λογισμικού:** Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 113*).

**Πληροφορίες:** Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων.

## Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

## Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (*Garmin Pay, σελίδα 6*).

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

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

## Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

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

## Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο (*Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 107*).

### Ρυθμίσεις πυξίδας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πυξίδα**.

**Βαθμονόμηση:** Εκτελεί τη χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα πυξίδας (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 107*).

**Οθόνη:** Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

**Αναφορά Βορρά:** Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (*Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 108*).

**Μαγνητική απόκλιση:** Ορίζει τη μαγνητική απόκλιση του μαγνητόμετρου σε σχέση με το στοιχείο αναφοράς για τον βορρά.

**Λειτουργία:** Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικών αισθητήρων κατά την κίνηση (Αυτόματα), μόνο δεδομένα GPS ή το μαγνητόμετρο.

### Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

#### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πυξίδα > Βαθμονόμηση**.
- 3 Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

## Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
  - Για να ορίσετε τον μαγνητικό βορρά ως κατεύθυνση χωρίς απόκλιση, επιλέξτε **Μαγνητική**.
  - Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
  - Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

## Ρυθμίσεις ώρας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα**.

**Μορφή ώρας:** Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

**Μορφή ημερομηνίας:** Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

**Ρύθμιση ώρας:** Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

**Ώρα:** Ρυθμίζει την ώρα, αν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Μη αυτόματα.

**Συγχρονισμός ώρας:** Συγχρονίζει την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και ενημερώνει την ώρα όταν χρησιμοποιείται η θερινή ώρα ([Συγχρονισμός ώρας, σελίδα 108](#)).

## Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που θέτετε σε λειτουργία το ρολόι και επικοινωνείτε με δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.
  - 3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους ([Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 116](#)).
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να σύρετε προς τα πάνω για να αλλάξετε την πηγή.

## Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Για προχωρημένους**.

**Μορφή:** Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, καθώς και η έναρξη της εβδομάδας ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 109](#)).

**Εγγραφή δεδομένων:** Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

**Λειτουργία USB:** Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

## Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Για προχωρημένους > Μορφή > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

## Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Για προχωρημένους > Εγγραφή δεδομένων**.

**Συχνότητα:** Ρυθμίζει πόσο συχνά το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής **Έξυπνη** (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής **Κάθε δευτερόλεπτο** παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Αυτή καταγράφει σημαντικά σημεία στα οποία αλλάζετε κατεύθυνση, ρυθμό ή καρδιακούς παλμούς. Η καταγραφή δραστηριότητας είναι μικρότερη, το οποίο σας επιτρέπει να αποθηκεύετε περισσότερες δραστηριότητες στη μνήμη της συσκευής.

**Καταγραφή MKP:** Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 60*).

## Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

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

- 1 Πατήστε .
  - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μηδενισμός**.
  - 3 Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
    - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**.
    - Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
    - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.
- Για να διαγράψετε όλα τα προσωρινά αρχεία από το ρολόι, επιλέξτε **Διαγραφή προσωρινών αρχείων**.

## Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

## Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Πληροφορίες**.

## Στοιχεία συσκευής

### Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση ([Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 114](#)).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του vivoactive 6 απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας ([Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70](#)). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

## Φόρτιση του ρολογιού

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

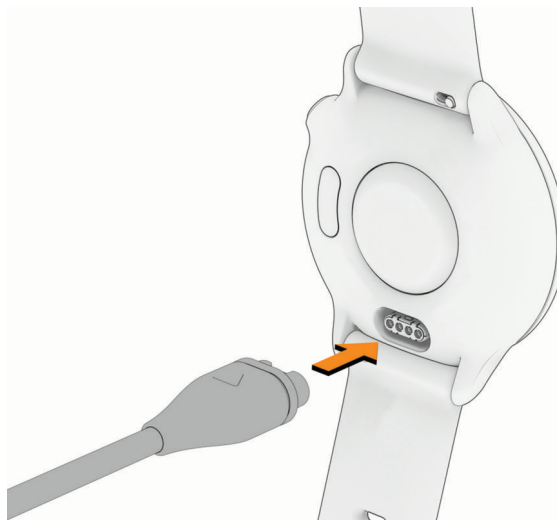
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 112).

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

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



2 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

## Προδιαγραφές

|                                                              |                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Τύπος μπαταρίας                                              | Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου |
| Τιμή αντοχής στο νερό                                        | 5 ATM <sup>1</sup>                                    |
| Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης         | From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)                 |
| Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB                              | From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)                   |
| Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας και ισχύς μετάδοσης της ΕΕ | 2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum                           |
| Τιμές SAR της ΕΕ                                             | 1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb                       |

<sup>1</sup> Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις smartphone, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

| Λειτουργία                                         | Διάρκεια ζωής μπαταρίας |
|----------------------------------------------------|-------------------------|
| Λειτουργία "Smartwatch"                            | Έως 11 ημέρες           |
| Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού     | Έως 21 ημέρες           |
| Λειτουργία "GPS μόνο"                              | Έως 21 ώρες             |
| Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"            | Έως 17 ώρες             |
| Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με μουσική" | Έως 8 ώρες              |

## Φροντίδα της συσκευής σας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

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

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

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

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

## Καθαρισμός του ρολογιού

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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



## Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

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



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

## Αντιμετώπιση προβλημάτων

### Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν αντιστοιχίζεται με ένα τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth ή όταν συνδέεται σε Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 106*). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

### Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [support.garmin.com](https://support.garmin.com) για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

## Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας ρολογιού, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα.

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στο έκτο στοιχείο της λίστας.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

## Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44](#)).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης ([Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70](#)).
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο ([Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70](#)).
- Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης ([Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 70](#)).
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας ([Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 36](#)).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 44](#)).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 10](#)).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, σελίδα 76](#)).
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου ([Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 90](#)).

## Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

Αν το ρολόι σας σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτά τα βήματα για να το επανεκκινήσετε.

- Πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι και κατόπιν πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Συνδέστε το ρολόι USB-C® σε μια θύρα φόρτισης για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, αποσυνδέστε το καλώδιο και κατόπιν συνδέστε το ξανά.

## Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι νίνοactive 6 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

## Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στο ρολόι

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

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

## Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες ρολογιού > Προσθήκη νέου**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 31*).

## Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.  
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 100*).

## Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι **Vivoactive 6** που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι **Vivoactive 6** στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

## Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορεί να πατήσετε κατά λάθος το κουμπί γύρων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται στην οθόνη το εικονίδιο  και έχετε μερικά δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε την πιο πρόσφατη αλλαγή για τον γύρο ή το άθλημα. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που ενεργοποιούν αυτόματους γύρους, διαδρομές, διαστήματα ανάπαυσης ή παύσεις, όπως δραστηριότητες γυμναστηρίου, κολύμβησης σε πισίνα και σωματικών ασκήσεων.

## Λήψη δορυφορικού σήματος

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

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

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

## Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin:
  - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
  - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
  - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

## Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *tempe* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

## Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

1 Πατήστε το  οκτώ φορές.

2 Επιλέξτε το .

## Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

## Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

### 1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 82*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 81*).

### 2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

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

## Παράρτημα

## Τυπικές τιμές μέγ. V02

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η μέγιστη V02 δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

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

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

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να προσαρμόσετε το βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία, χαμηλότερη απώλεια ταχύτητας βηματισμού και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση . Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

| Χρωματική ζώνη                                                                                | Εκατοστημόριο σε ζώνη | Εύρος ρυθμού βημάτων | Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος | Εύρος απώλειας ταχύτητας βηματισμού |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
|  Μοβ         | >95                   | >185 spm             | <218 ms                          | <8,2 cm/s                           |
|  Μπλε       | 70-95                 | 174–185 spm          | 218–248 ms                       | 8,2-12,1 cm/s                       |
|  Πράσινο   | 30-69                 | 163–173 spm          | 249-277 ms                       | 12,2-19,7 cm/s                      |
|  Πορτοκαλί | 5-29                  | 151–162 spm          | 278-308 ms                       | 19,8-25,9 cm/s                      |
|  Κόκκινο   | <5                    | <151 spm             | >308 ms                          | >25,9 cm/s                          |



## Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

| Χρωματική ζώνη                          |  Κόκκινο |  Πορτοκαλί |  Πράσινο |  Πορτοκαλί |  Κόκκινο |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Συμμετρία                               | Κακό                                                                                      | Μέτρια                                                                                      | Καλή                                                                                      | Μέτρια                                                                                        | Κακό                                                                                        |
| Ποσοστό άλλων δρομέων                   | 5%                                                                                        | 25%                                                                                         | 40%                                                                                       | 25%                                                                                           | 5%                                                                                          |
| Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος | >52,2% Α                                                                                  | 50,8–52,2% Α                                                                                | 50,7% Α–<br>50,7% Δ                                                                       | 50,8–52,2% Δ                                                                                  | >52,2% Δ                                                                                    |

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

## Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

| Χρωματική ζώνη                                                                                | Εκατοστη-<br>μόριο σε<br>ζώνη | Εύρος<br>κατακόρυφης<br>ταλάντωσης στο<br>στέρνο | Εύρος<br>κατακόρυφης<br>ταλάντωσης στη<br>μέση | Κατακόρυφη<br>αναλογία στο<br>στέρνο | Κατακόρυφη<br>αναλογία στη<br>μέση |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|  Μοβ       | >95                           | <6,4 cm                                          | <6,8 cm                                        | <6,1%                                | <6,5%                              |
|  Μπλε      | 70-95                         | 6,4–8,1 cm                                       | 6,8-8,9 cm                                     | 6,1-7,4%                             | 6,5-8,3%                           |
|  Πράσινο   | 30-69                         | 8,2-9,7 cm                                       | 9,0-10,9 cm                                    | 7,5-8,6%                             | 8,4-10,0%                          |
|  Πορτοκαλί | 5-29                          | 9,8-11,5 cm                                      | 11,0-13,0 cm                                   | 8,7-10,1%                            | 10,1-11,9%                         |
|  Κόκκινο   | <5                            | >11,5 cm                                         | >13,0 cm                                       | >10,1%                               | >11,9%                             |

## Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

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

## Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν ασύρματα αξεσουάρ για την εμφάνιση δεδομένων.

**% ΑΚΠ γύρου:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

**% ΑΚΠ τελευταίου γύρου:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**% αποθέματος ΚΠ:** Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

**Body Battery:** Παιχνίδι. Η ποσότητα των αποθεμάτων ενέργειας που σας απομένουν για την υπόλοιπη ημέρα.

**GPS:** Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

**Swolf γύρου:** Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

**Swolf διαστήματος:** Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

**Swolf τελ. μήκους:** Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πίστας.

**Swolf τελευταίου διαστήματος:** Η μέση βαθμολογία swolf για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

**Widget Glances:** Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.

**Αναλ. ζωνών καρ. παλ.:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

**Ανατολή ηλίου:** Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

**Αντίστροφη μέτρηση:** Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Απ./κουπιιά τελ. γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιιά για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.:** Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

**Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.:** Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

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

**Απόσταση άσκησης:** Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.

**Απόσταση ανά κίνηση:** Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιιά.

**Απόσταση ανά κουπιιά γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιιά για τον τρέχοντα γύρο.

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

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

**Απόσταση τελ. άσκ.:** Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**Απόσταση τελευταίου γύρου:** Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Απώλεια ταχύτητας βηματισμού:** Η μέτρηση της απώλειας ταχύτητας βηματισμού σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.

**Απώλεια ταχύτητας βηματισμού γύρου:** Η μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ:** Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Αυτονομία eBike:** Η εκτιμώμενη απόσταση που μπορείτε να διανύσετε με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις του eBike και την ισχύ μπαταρίας που απομένει.

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

**Βήματα γύρου:** Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

**Γράφημα ισχύος:** Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

**Γράφημα καρδιακών παλμών:** Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

**Γράφημα ρυθμού:** Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

**Γράφημα ταχύτητας:** Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

**Γύροι:** Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Γύροι:** Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.

**Διάρκεια βήματος:** Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.

**Διάρκεια τελευταίας άσκησης:** Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**ΔΙΑΡΚ. ΑΣΚ.:** Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.

**Δύση ηλίου:** Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

**Εκτιμώμενη ώρα λήξης:** Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Ενέργεια παιχνιδιού:** Παιχνίδι. Η εκτιμώμενη ισχύς που απομένει κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Ενεργοποίηση επανάληψης:** Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

**Ενεργός χρόνος:** Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Επ.:** Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.

**Επαν. τελευταίου γύρου:** Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.

**Ζώνη ισχύος:** Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

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

**Θερμίδες:** Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

**Θερμίδες δραστηριότητας:** Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Θερμοκρασία:** Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με έναν αισθητήρα *tempe*.

**Ισχύς γύρου:** Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

**Καρδιακοί παλμοί:** Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

**Κατακ. ταλάν. γύρου:** Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

**Κατακόρυφη αναλογία:** Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

**Κατακόρυφη αναλογία γύρου:** Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

**Κατακόρυφη ταλάντωση:** Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.

**Κατεύθυνση:** Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

**Κατεύθυνση GPS:** Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.

**Κατεύθυνση πυξίδας:** Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

**Κινήσεις/μήκη διαστήματος:** Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

**Κινήσεις γύρου:** Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

**Κινήσεις γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

**Κινήσεις τελευταίου γύρου:** Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Κινήσεις τελευταίου γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Κινήσεις τελευταίου μήκους:** Ο συνολικός αριθμός χειρών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

**Κουπιές:** Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

**Κουπιές:** Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**ΚΠ % Μέγιστων:** Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

**ΚΠ γύρου:** Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

**ΚΠ γύρου % Μεγίστων:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

**ΚΠ τελευταίου γύρου:** Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**ΚΠ τελευταίου γύρου % μέγιστων:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Κύρια:** Παιχνίδι. Η κύρια οθόνη δεδομένων προπόνησης.

**Λεπτά έντονης άσκησης:** Ο αριθμός των λεπτών έντονης έντασης.

**Λεπτά μέτριας άσκησης:** Ο αριθμός των λεπτών ήπιας έντασης.

**M. % ΚΠ άσκ./απ. ΚΠ:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.

**M. % ΚΠ άσκ./μέγ. ΚΠ:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.

**M. % ΚΠ τ.άσκ./απ.ΚΠ:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**M.O. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**M. ΡΥΘ. 500 M.:** Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέγ. τιμή διαστήματος %μέγ:** Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέγιστη ταχύτητα:** Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέγιστη τιμή διαστ. %ΑΚΠ:** Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος:** Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέσες κινήσεις/μήκος:** Ο μέσος αριθμός χειρών ανά μήκος κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

**Μέση αναλ. κατακ. ταλάντ.:** Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

**Μέση απόσταση/κίνηση:** Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

**Μέση διάρκεια άσκησης:** Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση κατακ. ταλάντωση:** Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση συνολική ταχύτητα:** Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.

**Μέση συχνότητα πεταλιές:** Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση συχνότητα πεταλιές:** Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση ταχύτητα:** Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση ταχύτητα μετακίνησης:** Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος:** Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

**Μέσο %ΑΚΠ:** Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

**Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων:** Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέσοι ΚΠ άσκησης:** Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.

**Μέσοι ΚΠ τελ. άσκ.:** Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**Μέσο μήκος βηματισμού:** Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

**Μέσος ρυθμός:** Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέσος ρυθμός κινήσεων:** Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

**Μέσος χρόν. επαφής με έδαφ.:** Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέσος χρόνος γύρου:** Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέσος χρόνος στάσης:** Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Μέσος όρος Swolf:** Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος ([Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 14](#)).

**Μήκη διαστήματος:** Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

**Μήκη πισίνας:** Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

**Μήκος βηματισμού γύρου:** Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

**Μήκος διασκελισμού:** Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.

**Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.

**Μετρ. λόγου κατ. ταλ.:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

**Μετρ. χρ. επαφ. με έδαφος:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).

**Μετρητής PacePro:** Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.

**Μετρητής Training Effect:** Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

**Μετρητής καρδιακών παλμών:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.

**Μετρητής πυξίδας:** Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

**ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ:** Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

**ΜΠΑΤΑΡΙΑ eBIKE:** Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.

**Ορισμός χρονομέτρου:** Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

**Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βήματος:** Ο λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.

**Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού γύρου:** Ο μέσος λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

**Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

**Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.:** Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

**ΡΥΘΜΟΣ ΓΥΡΟΥ 500 Μ:** Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

**Ρυθμός:** Ο τρέχων ρυθμός.

**Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου:** Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

**Ρυθμός 500 μέτρων:** Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.



**Ρυθμός άσκησης:** Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.

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

**Ρυθμός βημάτων:** Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

**Ρυθμός γύρου:** Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

**Ρυθμός διαστήματος:** Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

**Ρυθμός κίνησης γύρου:** Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

**Ρυθμός κιν. τελ. γύρου:** Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

**Ρυθμός κινήσεων γύρου:** Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

**Ρυθμός κινήσεων τελευταίου μήκους:** Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

**Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής:** Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

**Ρυθμός τελευταίας άσκησης:** Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**Ρυθμός τελευταίου γύρου:** Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Ρυθμός τελευταίου μήκους:** Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

**Ρυθμός τμημάτων διαδρομής:** Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

**Στάθμη μπαταρίας:** Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

**Στρες:** Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

**Στυλ κολύμβησης διαστήματος:** Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

**Στυλ κολύμβησης τελευταίου μήκους:** Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

**Συνολικά μπροστά / πίσω:** Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.

**Συνολικές θερμίδες:** Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

**Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου:** Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου:** Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

**Συχνότητα βημάτων γύρου:** Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

**Συχνότητα βημάτων γύρου:** Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

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

**Σύνολο λεπτών:** Ο συνολικός αριθμός λεπτών έντασης.

**Ταχύτητα:** Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

**Ταχύτητα άσκησης:** Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.

**Ταχύτητα γύρου:** Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

**Ταχύτητα σκέλους:** Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

**Ταχύτητα τελ. άσκησης:** Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

**Ταχύτητα τελευταίου γύρου:** Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Τιμή Swolf τελευταίου γύρου:** Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Τμήματα διαδρομής:** Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

**Υπολειπόμενες επαναλήψεις:** Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.

**Υψηλότερη μέσα σε 24 ώρες:** Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

**Φορτίο:** Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

**Χαμηλότερη μέσα σε 24 ώρες:** Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

**Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.:** Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

**Χρονικά διαστήματα:** Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Χρονόμ. ανάπ.:** Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

**Χρονόμετρο:** Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου δραστηριότητας.

**Χρόνος βημάτων:** Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

**Χρόνος γύρου:** Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

**Χρόνος διαστήματος:** Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

**Χρόνος επαφής με το έδαφος:** Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.

**Χρόνος κολύμβησης:** Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

**Χρόνος μετακίνησης:** Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Χρόνος που πέρασε:** Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

**Χρόνος στάσης:** Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.

**Χρόνος στάσης:** Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

**Χρόνος στη ζώνη:** Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

**Χρόνος τελευταίας στάσης:** Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.

**Χρόνος τελευταίου γύρου:** Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Ωθήσεις γύρου:** Ο αριθμός των ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου στον τρέχοντα γύρο.

**ΩΘΗΣΕΙΣ:** Ο αριθμός των ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου στην τρέχουσα δραστηριότητα.

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

**Ώρες λειτουργίας μπαταρίας:** Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.





