

GARMIN®



VENU® X1

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 για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® και Virtual Partner® 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 Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ και Vector™ 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 iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει αδειάς από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Overwolf™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Overwolf Ltd. Η ονομασία Di2™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, 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: A04702

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

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

Εφαρμογές και δραστηριότητες..... 4

Εφαρμογές	4
Health Snapshot	6
Χρήση της εφαρμογής	
Αποθηκευμένα	7
Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης	7
Using Voice Commands	7
Φωνητικές εντολές ρολογιού	8
Garmin Pay	9
Ρύθμιση του πορτοφολιού	
Garmin Pay	10
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	10
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι	
Garmin Pay	11
Διαχείριση των καρτών	
Garmin Pay	11
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	11
Δραστηριότητες	12
Έναρξη δραστηριότητας	13
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	13
Διακοπή δραστηριότητας	14
Αξιολόγηση δραστηριότητας ..	14
Τρέξιμο	15
Πηγαίνοντας για τρέξιμο	15
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	15
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	15
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	16
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	16

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια	16
Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run	17
Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης	17
Ποδηλασία	17
Κάνοντας ποδηλασία	17
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	18
Καθοδήγηση ισχύος	19
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος	19
Κολύμβηση	20
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα	20
Ορολογία κολύμβησης	20
Τύποι κίνησης	21
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	21
Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης	22
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	22
Sindiasmos athlimaton	22
Προπόνηση τριάθλου	23
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	23
Δραστηριότητες γυμναστηρίου	23
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	24
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης	25
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	25
Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας	26
Παιχνίδι γκολφ	27
Παίζοντας γκολφ	27
Μενού γκολφ	28
Ρυθμίσεις γκολφ	29
Εικονίδια απόστασης	
PlaysLike	29
Μετακίνηση της σημαίας	30
Virtual Caddie	30

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα.....	31	Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών.....	39
Κίνδυνοι και lagup.....	31	Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών.....	40
Προβολή μετρημένων βολών.....	32	Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων.....	40
Μη αυτόματη μέτρηση βολής.....	32	Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα.....	40
Χειροκίνητη προσθήκη βολής.....	32	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	41
Τήρηση βαθμολογίας.....	32	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	41
Ρυθμίσεις βαθμολόγησης.....	33	Ρυθμίσεις δραστηριότητας.....	42
Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης.....	33	Ειδοποιήσεις δραστηριότητας....	45
Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ.....	33	Ρύθμιση ειδοποίησης.....	47
Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ.....	34	Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.....	47
Προβολή του ιστορικού βολών...	34	Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	48
Προβολή της σύνοψης γύρου.....	34	Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro..	48
Ολοκλήρωση γύρου.....	34	Ρυθμίσεις δορυφόρων.....	49
Προσαρμογή της λίστας μπαστούνιων γκολφ.....	34	Τμήματα.....	49
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	35	Τμήματα Strava™.....	49
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια...	35	Αγώνας σε τμήμα.....	50
Έναρξη εξόρμησης.....	35	Εμφάνιση.....	50
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής.....	35	Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού.....	50
Προβολή σημείων διαδρομής.....	35	Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	50
Ψάρεμα.....	36	Γρήγορες ματιές.....	51
Κυνήγι.....	36	Προβολή γρήγορων ματιών.....	55
Χειμερινά αθλήματα.....	37	Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών.....	55
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι.....	37	Body Battery.....	55
Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding.....	37	Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery.....	56
Άλλες δραστηριότητες.....	38	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery.....	56
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής.....	38	Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης.....	56
Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού.....	38	Υγεία γυναικών.....	57
Παιχνίδι.....	39	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	57
Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™.....	39	Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας.....	57
Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού....	39	Παρακολούθηση εγκυμοσύνης....	57
		Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	58

Προσαρμογή της γρήγορης ματιάς καιρού.....	58
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ... Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect.....	59
Προσθήκη μετοχής.....	59
Controls.....	60
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	63
Χρήση του φακού LED.....	63
Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού.....	64
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	64

Προπόνηση..... 64

Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	64
Αυτόματος στόχος.....	65
Παρακολούθηση ύπνου.....	65
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	65
Παραλλαγές αναπνοής.....	66
Move IQ®.....	66
Ασκήσεις.....	66
Έναρξη άσκησης.....	67
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	67
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	68
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	68
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης.....	68
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης.....	69
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	69
Προπόνηση PacePro™.....	69
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	70
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας.....	70
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	71
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	72
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας.....	72
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα.....	73

Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών.....	73
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	73
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner.....	74
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	74
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	74
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης.....	74
Μετρήσεις απόδοσης.....	75
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	76
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο.....	77
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία.....	77
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	78
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	79
Οικονομία τρεξίματος.....	80
Προβολή οικονομίας τρεξίματος.....	80
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος.....	81
Γαλακτικό κατώφλι.....	81
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο.....	82
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας.....	82
Κατάσταση προπόνησης.....	83
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	84
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	85
Οξύ φορτίο.....	85
Εστίαση φορτίου προπόνησης.....	86
Λόγος φορτίου.....	86
Πληροφορίες για το Training Effect.....	87
Βαθμολογία αντοχής.....	88
Βαθμολογία σε ανηφόρα.....	88
Ετοιμότητα για προπόνηση.....	89
Χρόνος ανάκαμψης.....	90
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	90

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο..... 90

Δρομική ανοχή..... 91

Ιστορικό..... 91

Χρήση ιστορικού.....	92
Ιστορικό Multisport.....	92
Ατομικά ρεκόρ.....	92
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	92
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	93
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ.....	93
Προβολή συνόλων δεδομένων.....	93

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων..... 93

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας.....	94
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	94
Ειδοποίηση μετακίνησης.....	94
Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης.....	95
Πρωινή αναφορά.....	95
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	95
Απογευματινή αναφορά.....	95
Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας.....	95
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας.....	96
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας.....	96
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	96

Ρυθμίσεις Ήχος και δόνηση..... 96

Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας..... 97

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας..... 97

Καρδιακοί παλμοί καρπού.....	98
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	98
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	99
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	99

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	100
Παλμικό οξύμετρο.....	100
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	101
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου.....	101
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	102
Αυτόματος στόχος.....	102
Λεπτά έντασης.....	102
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	102
Παρακολούθηση ύπνου.....	103
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	103

Χάρτης..... 103

Προβολή του χάρτη.....	103
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη.....	104
Ρυθμίσεις χάρτη.....	104
Διαχείριση χαρτών.....	105
Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+.....	105
Λήψη χαρτών TopoActive.....	105
Διαγραφή χαρτών.....	106
Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη.....	106

Πλοήγηση..... 106

Πλοήγηση σε προορισμό.....	106
Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.....	107
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	107
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε τοποθεσία "Άνθρωπος στη θάλασσα".....	108
Διακοπή πλοήγησης.....	108
Αποθήκευση θέσεων.....	108
Αποθήκευση της τοποθεσίας σας.....	108
Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου.....	108
Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	109

Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία.....	109
Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.....	109
Διαδρομές.....	110
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....	110
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη.....	110
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στο ρολόι σας.....	110
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής.....	111
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε.....	111
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας..	111
Ορισμός σημείου αναφοράς.....	112

Συνδεσιμότητα..... 112

Αισθητήρες και αξεσουάρ.....	112
Ασύρματοι αισθητήρες.....	113
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	115
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών.....	116
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	116
Δυναμική τρεξίματος.....	116
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	118
Ισχύς τρεξίματος.....	118
Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση.....	119
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	119
Τηλεχειρισμός inReach.....	119
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	120
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	120
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	120
Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφω vo.....	121

Χρήση του βοηθού τηλεφώνου.....	121
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου.....	122
Προβολή ειδοποιήσεων.....	122
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	123
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου..	123
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	123
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου".....	123
Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS.....	124
Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi..	124
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	124
Garmin Share.....	124
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share.....	125
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share.....	125
Ρυθμίσεις του Garmin Share.....	125
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	125
Garmin Connect.....	126
Συνδρομή Garmin Connect+.....	127
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	127
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	127
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	127
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	128
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	128
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect.....	128
Λειτουργίες Connect IQ.....	129
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	129
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	129
Εφαρμογή Garmin Messenger.....	130
Εφαρμογή Garmin Golf.....	130

Λειτουργίες επικέντρωσης.....	130	Ρολόγια.....	142
Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	131	Ρύθμιση ειδοποίησης.....	142
Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	132	Επεξεργασία ειδοποίησης.....	142
Προφίλ χρήστη.....	132	Έξυπνη ειδοποίηση αφύπνισης.....	143
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	132	Χρήση της αντίστροφης μέτρησης..	143
Ρυθμίσεις φύλου.....	133	Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.....	143
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	133	Χρήση του χρονομέτρου.....	144
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	133	Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας.....	144
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	133	Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας.....	145
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	134	Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης.....	145
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....	134	Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης.....	145
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	135	Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας.....	146
Ορισμός ζωνών ισχύος.....	135	Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας.....	146
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	135	Ρυθμίσεις συστήματος.....	147
Μουσική.....	136	Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών.....	147
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	136	Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....	148
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	136	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....	148
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	137	Πυξίδα.....	148
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	137	Ρυθμίσεις πυξίδας.....	148
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	138	Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	149
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	138	Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά..	149
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	139	Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	149
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	139	Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου.....	149
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	139	Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	150
Προσθήκη επαφών.....	140	Ρυθμίσεις ώρας.....	150
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	140	Συγχρονισμός ώρας.....	150
Αίτημα βοήθειας.....	141	Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος.....	150
Έναρξη περιόδου GroupTrack.....	141	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης..	151
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack.....	142	Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων..	151
		Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων.....	151

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect.....	152
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	152
Προβολή πληροφοριών συσκευής...	152
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	152

Στοιχεία συσκευής..... 153

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED.....	153
Φόρτιση του ρολογιού.....	153
Φροντίδα της συσκευής σας.....	154
Καθαρισμός του ρολογιού.....	154
Πώς να καθαρίσετε το νάιλον λουράκι.....	154
Αλλαγή των βραχιολιών.....	155
Προδιαγραφές.....	155
Πληροφορίες μπαταρίας.....	156

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 156

Ενημερώσεις προϊόντος.....	156
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	156
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	156
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	157
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας.....	157
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	157
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	158
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	158
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι.....	158
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα... ..	158
Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό.....	159
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;.....	159
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	159

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	159
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς.....	159
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.	159
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης.....	160
Παρακολούθηση δραστηριότητας....	160
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	160
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	160
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	160

Παράρτημα..... 160

Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	161
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	162
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	163
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	163
Βαθμολογίες οικονομίας τρεξίματος.....	163
Βαθμολογίες αντοχής.....	164
Αξιολογήσεις FTP.....	167
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	167

Πεδία δεδομένων..... 168

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 120](#)). Αν κάνετε αναβάθμιση από ένα συμβατό ρολόι, μπορείτε να μεταφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, τις αποθηκευμένες πορείες και πολλά άλλα όταν αντιστοιχίζετε το νέο σας ρολόι Venu X1 με το τηλέφωνό σας.
- 3 Φορτίστε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 153](#)).
- 4 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 147](#)).
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 13](#)).

Επισκόπηση

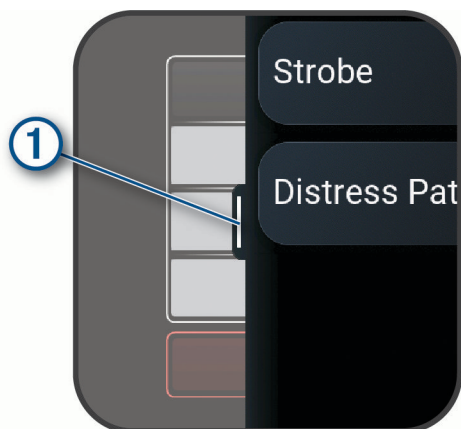


 Κουμπί Έναρξης	• Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι. • Πατήστε το για να ανοίξετε το μενού δραστηριοτήτων και εφαρμογών, συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων ρολογιού. • Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης/απενεργοποίησης. • Πατήστε το παρατεταμένα μέχρι το ρολόι να δονηθεί 3 φορές, για να ζητήσετε βοήθεια (<i>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 139</i>).
 Κουμπί BACK	• Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα. ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, εμφανίζονται συμβουλές στην οθόνη που εξηγούν τη μη προεπιλεγμένη συμπεριφορά των κουμπιών. • Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον φακό.
 Οθόνη αφής	• 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>). • Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.

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.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- 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.
- Από το μενού των γρήγορων ματιών ή των εφαρμογών, πατήστε παρατεταμένα στο καντράν του ρολογιού για να αναδιατάξετε ή να διαγράψετε τις επιλογές.
- 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.
- Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.

- Αν είναι διαθέσιμο, επιλέξτε το  ή σύρετε με το δάχτυλό σας  για να δείτε επιλογές 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 63*).

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 113*.

	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 96</i>)
	Κατάσταση αισθητηρίου καρδιακών παλμών <i>Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 99</i>
	Κατάσταση LiveTrack (<i>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 139</i>)
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας πεταλιάς (<i>Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115</i>)

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως η προβολή ασκήσεων ή κλήση κάποιου ατόμου από το ρολόι σας ([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™.

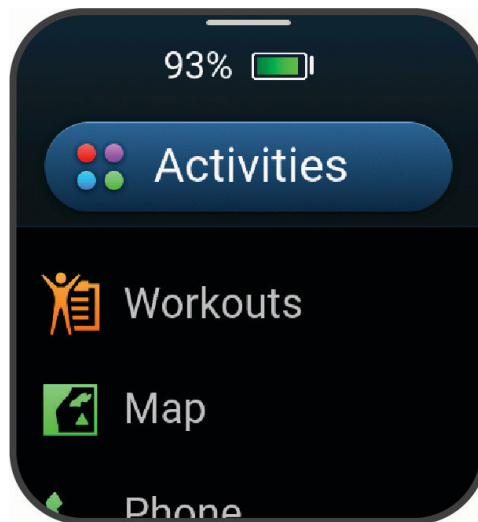
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Εφαρμογές Connect IQ™: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας, εγκαθιστώντας εφαρμογές από το κατάστημα Connect IQ ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 129](#)).

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 51](#)) ή στα στοιχεία ελέγχου ([Controls, σελίδα 60](#)).

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



Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	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 (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 144).
Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να δείτε πληροφορίες αλτίμετρου.
Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να δείτε πληροφορίες βαρόμετρου.
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100).
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 (Ρολόγια, σελίδα 142).
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
Garmin Share	Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® (Garmin Share, σελίδα 124).
Health Snapshot™	Επιλέξτε το για να καταγράψετε διάφορες βασικές μετρήσεις υγείας (Health Snapshot, σελίδα 6).
Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, τις εγγραφές και τις συνολικές τιμές σας (Χρήση ιστορικού, σελίδα 92).
Χάρτης	Επιλέξτε για να δείτε τον χάρτη και να πλοηγηθείτε σε μια τοποθεσία (Πλοήγηση σε προορισμό, σελίδα 106).
Διαχείριση χαρτών	Επιλέξτε το για να δείτε και να διαχειριστείτε τους χάρτες που έχετε κατεβάσει (Διαχείριση χαρτών, σελίδα 105).
Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger™ (Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 130).
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 (Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής, σελίδα 137).
Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας (Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 122).
Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου του τηλεφώνου, όπως οι επαφές και το πληκτρολόγιο κλήσης (Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο, σελίδα 121).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Βοηθός τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή για τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας (<i>Χρήση του βοηθού τηλεφώνου, σελίδα 121</i>).
Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου (<i>Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 100</i>).
Αποθηκευμένα	Επιλέξτε το για να δείτε τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και σημεία σας.
Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
Μετοχές	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσαρμόσιμη λίστα μετοχών (<i>Προσθήκη μετοχής, σελίδα 59</i>).
Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο.
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 support.garmin.com για να αποκτήσετε πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας.
Λειτουργία φωνητικών εντολών	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι σας (<i>Using Voice Commands, σελίδα 7</i>).
Φωνητικές σημειώσεις	Επιλέξτε το για να ηχογραφήσετε μια φωνητική σημείωση (<i>Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης, σελίδα 7</i>).
Πορτοφόλι	Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, σελίδα 9</i>).
Καντράν ρολογιού	Επιλέξτε το για να προσαρμόσετε το καντράν του ρολογιού σας (<i>Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 50</i>).
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, σελίδα 66</i>).

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 39*).

Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Αποθηκευμένα για να δείτε τις αποθηκευμένες τοποθεσίες και διαδρομές σας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Αποθηκευμένα**.
- 3 Επιλέξτε ένα αποθηκευμένο στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε .
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή με αντίθετη κατεύθυνση, επιλέξτε **Περισσότερα > Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
 - Για να δείτε λεπτομέρειες για την τοποθεσία, επιλέξτε **Περισσότερα > Λεπτομέρειες**.
 - Για να επεξεργαστείτε τα στοιχεία της τοποθεσίας ή της διαδρομής, επιλέξτε **Περισσότερα > Επεξεργασία**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις αναβάσεις στη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Προβολή αναβάσεων**.
 - Για να εμφανίζεται η διαδρομή στον χάρτη ακόμα κι όταν δεν γίνεται πλοήγηση, επιλέξτε **Περισσότερα > Εμφάνιση στον χάρτη**.
 - Για να κοινοποιήσετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή με τη λειτουργία **Garmin Share**, επιλέξτε **Περισσότερα > Κοινή χρήση (Garmin Share, σελίδα 124)**.
 - Για να διαγράψετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Διαγραφή**.

Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης

Μπορείτε να ηχογραφήσετε και να ακούσετε φωνητικές σημειώσεις χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο ηχείο και το μικρόφωνο του ρολογιού σας.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Φωνητικές σημειώσεις**.
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τοποθεσία** για να αποθηκεύσετε τη θέση GPS σας με τη φωνητική σημείωση.
 - Επιλέξτε **Ένταση ήχου** για να προσαρμόσετε την ένταση του ηχείου.
- 5 Επιλέξτε .
- 6 Πείτε τη φωνητική σας σημείωση.
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αναπαραγάγετε τη φωνητική σημείωση.
 - Επιλέξτε  για να μετονομάσετε ή να διαγράψετε τη φωνητική σημείωση.
 - Πατήστε το  και επιλέξτε  για να δείτε τη βιβλιοθήκη φωνητικών σημειώσεών σας.

Using Voice Commands

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.
 - Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 63*).
- 2 Πείτε μια φωνητική εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι (*Φωνητικές εντολές ρολογιού, σελίδα 8*).

Φωνητικές εντολές ρολογιού

Το σύστημα φωνητικών εντολών έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει φυσική ομιλία. Αυτή είναι μια λίστα με τις φωνητικές εντολές που χρησιμοποιούνται συνήθως, αλλά το ρολόι δεν απαιτεί αυτές τις ακριβείς φράσεις. Μπορείτε να δοκιμάσετε να πείτε παραλλαγές αυτών των εντολών με τρόπο που είναι φυσικός για εσάς. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicecommand/tips για συμβουλές φωνητικών εντολών και πληροφορίες αντιμετώπισης προβλημάτων.

Φωνητική εντολή βοήθειας	Λειτουργία
What can I say?	Εμφανίζει μια λίστα με κοινές φωνητικές εντολές

Λειτουργίες συσκευής και οθόνης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Find my phone	Αναπαράγει μια ηχητική ειδοποίηση στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth.
Disable do not disturb	Απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.
Turn on airplane mode	Ενεργοποιεί τη λειτουργία πτήσης για απενεργοποίηση όλων των ασύρματων επικοινωνιών.
Increase brightness	Αυξάνει το επίπεδο φωτεινότητας.
Decrease brightness	Μειώνει το επίπεδο φωτεινότητας.
Set brightness to 80	Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας σε ένα καθορισμένο ποσοστό. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-100%.

Λειτουργίες ρολογιού

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Set a timer for fifteen minutes	Ρυθμίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τον καθορισμένο χρόνο.
Pause timer	Θέτει σε παύση το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.
Resume timer	Συνεχίζει το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης που είναι σε παύση.
Cancel timer	Ακυρώνει το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.
Start stopwatch	Ξεκινά το χρονόμετρο.
Stop stopwatch	Σταματά το χρονόμετρο.
Wake me up at 3:15 a.m.	Ρυθμίζει μια ειδοποίηση μίας φορές για την καθορισμένη ώρα.

Λειτουργίες εφαρμογών και δραστηριοτήτων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Show me the weather	Ανοίγει την εφαρμογή καιρού.
Open the calendar	Ανοίγει την εφαρμογή ημερολογίου.
Start a run	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρέξιμο.
Start hiking	Ξεκινά μια δραστηριότητα Πεζοπορία.
Open the triathlon app	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρίαθλο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εφαρμογές και οι δραστηριότητες που αναφέρονται είναι παραδείγματα, αλλά μπορείτε να ελέγξετε όλες τις προεπιλεγμένες εφαρμογές και δραστηριότητες με φωνητικές εντολές ([Εφαρμογές, σελίδα 4](#)), ([Δραστηριότητες, σελίδα 12](#)).

Λειτουργίες πλοήγησης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Begin navigation	Ανοίγει το μενού Πλοήγηση για πλοήγηση σε έναν προορισμό.
Save location	Αποθηκεύει την τρέχουσα τοποθεσία σας.
Switch to the compass app	Ανοίγει την πυξίδα.

Λειτουργίες πολυμέσων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Change volume to 8	Προσαρμόζει την ένταση στο καθορισμένο επίπεδο. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-10 ή 0-100%.
Increase volume	Αυξάνει την ένταση ήχου.
Decrease volume	Μειώνει την ένταση ήχου.
Play music	Αναπαράγει το τρέχον επιλεγμένο πολυμέσο.
Next song	Αναπαράγει το επόμενο κομμάτι πολυμέσου.
Previous song	Αναπαράγει το προηγούμενο κομμάτι πολυμέσου.
Pause music	Θέτει σε παύση το πολυμέσο που αναπαράγεται τη δεδομένη στιγμή.
Mute	Θέτει σε σίγαση όλο τον ήχο.
Unmute	Καταργεί τη σίγαση όλου του ήχου.

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 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 Venu X1.
 - 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 Venu X1, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

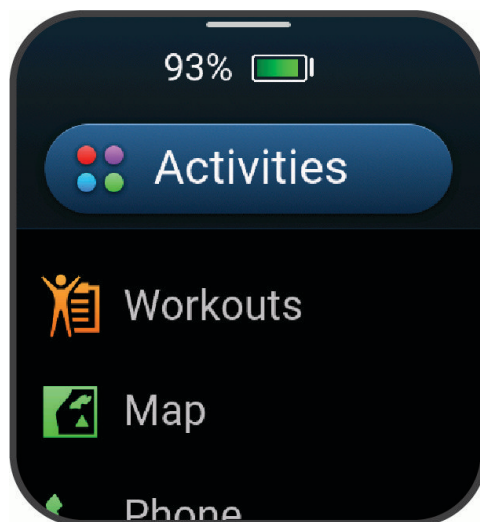
- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Venu X1, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

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 40*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.



Κατηγορία	Δραστηριότητες
Τρέξιμο	Κλειστός Στίβος, Τρέξιμο, Τρέξιμο σε στίβο, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Αν. εμποδίων, Ultra Run, Εικονικό τρέξιμο
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Συχνή διαδρομή με ποδήλατο, Ποδήλατο εσωτερικού χώρου, Περιήγηση με ποδήλατο, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Ποδήλατο δρόμου
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλασσα, Κολύμβηση σε πισίνα
Multisport	Συνδυασμός, Δίαθλο, , Τρίαθλο πισίνας,Κολύμβηση-Τρέξιμο, Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβιες, Αναρρίχηση σε εσωτερικό χώρο, Ελλειπτικό όργανο, Ανάβαση ορόφων, HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Κινητικότητα, Πιλάτες, Κωπηλασία εσωτερικού χώρου, Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, Γιόγκα
Εξωτερικός χώρος	Αγώνας Περιπέτειας, Τοξοβολία, Bouldering, Γκολφ με δίσκο, Εξόρμηση, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνήγι, Πατινάζ, Ορειβασία, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα
Χειμερινά αθλήματα	Ορειβατικό σκι, Ορειβατικό Snowboard, Παγοδρομία, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Καγιάκ, Κωπηλασία, Ιστιοπλοΐα, Εξόρμηση ιστιοπλοΐας, 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, Παρακολούθηση

Έναρξη δραστηριότητας

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια καρφίτσωμένη δραστηριότητα (*Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών, σελίδα 39*).
 - Επιλέξτε το  ή **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας ή μια κατηγορία δραστηριότητας.
- 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 153*).
- 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 159*).
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα δεξιά και επιλέξτε **Αλλαγή αθλήματος**, για να μεταβείτε σε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας.
Αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα αθλήματα, καταγράφεται ως δραστηριότητα Multisport.

Διακοπή δραστηριότητας

Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

1 Πατήστε .

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να δείτε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση** και ορίστε μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 14*).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων, σελίδα 159*).
- 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 > Πορεία**.
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 90*).
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη** και πατήστε το .

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 74*).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 14*).
- 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 115](#)).

- 1 Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων.
- 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

Η βάση δεδομένων διαδρομών στίβου Garmin περιέχει περισσότερες από 10.000 διαδρομές στίβου από όλο τον κόσμο.

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Αν το ρολόι σας δεν αναγνωρίζει τη διαδρομή στίβου, τρέξτε τέσσερις γύρους για να βαθμονομήσετε την απόσταση της διαδρομής στίβου σας.
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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 13*).
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Ultra Run**.
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 5 Πατήστε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσετε το χρονόμετρο ανάπαυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τον τρόπο με τον οποίο η ρύθμιση Αυτόματη ανάπαυση εκτελεί την καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης και των γύρων (*Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης, σελίδα 17*).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 7 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις επιλογές για την αυτόματη εκκίνηση και διακοπή του χρονομέτρου ανάπαυσης για τη δραστηριότητα Ultra Run.

Κατάσταση: Επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης.

Έναρξη ανάπαυσης: Εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο ανάπαυσης όταν σταματάτε το τρέξιμο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μη αυτόματα μόνο, ώστε να εκκινείται το χρονόμετρο ανάπαυσης μόνο όταν πατάτε το .

Τέλος ανάπαυσης: Καθορίζει τον ρυθμό που απαιτείται για τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Ελάχιστος χρόνος: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί πριν από την έναρξη ή τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Πλήκτρο γύρου: Ρυθμίζει το κουμπί  για την καταγραφή ενός γύρου και την έναρξη του χρονομέτρου ανάπαυσης, ώστε μόνο να ξεκινά το χρονόμετρο ανάπαυσης ή μόνο να εκτελεί την καταγραφή γύρων.

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 115*).

- 1 Αντιστοιχίστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως αισθητήριο καρδιακών παλμών ή φώτα ποδηλάτου (προαιρετικά).
- 2 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth ή ANT+® ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία > Ποδήλατο εσωτερικού χώρου**.
- 3 Σύρετε προς τα δεξιά.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Ασκήσεις, σελίδα 66](#)).
 - Επιλέξτε **Παρακολούθηση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 110](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Καθοδήγηση ισχύος

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Venu X1 χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος μας, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει ([Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος, σελίδα 19](#)). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στο Garmin Connect και να την συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Πεδία δεδομένων, σελίδα 168](#)).



Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 110](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να δημιουργήσετε την καθοδήγηση ισχύος.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε το ρολόι σας.
- 6 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 7 Στο ρολόι σας, επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 8 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.
- 9 Επιλέξτε μια καθοδήγηση ισχύος.
- 10 Πατήστε το  και επιλέξτε **Χρήση προγράμματος**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη, του διαγράμματος υψόμετρου, της προσπάθειας, των ρυθμίσεων και των διαχωρισμών. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την προσπάθεια, το έδαφος, τη θέση ποδηλασίας και το βάρος εξοπλισμού πριν ξεκινήσετε την ποδηλασία.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στέρνου, όπως τα αξεσουάρ HRM-Pro™ series. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Κολύμβηση σε πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πριν ξεκινήσετε την κολύμβηση, ελέγξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*).
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 22*).
- 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.

Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης (CSS): Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

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 41*).

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 22</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πριν ξεκινήσετε την κολύμβηση, ελέγξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*).

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 22*).

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 22*).

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 42*). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή 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 ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε το .
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, προχωρήστε διαδοχικά προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .
 - Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολύμβηση-Τρέξιμο. 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 τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τρίαθλου

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Multisport > Τρίαθλο**.
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα τρίαθλου, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη αλλαγή αθλήματος**, ώστε το ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα τις αλλαγές αθλήματος και να προχωρά στην επόμενη μετάβαση ή άθλημα (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*).

- 4 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;, σελίδα 159*).

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 τρίαθλου. Εάν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το  για αλλαγή αθλήματος.

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

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη > Multisport**.
- 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 με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*).

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

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 67](#)).

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 42](#)). Εάν είναι διαθέσιμη, το ρολόι εμφανίζει μια κινούμενη εικόνα της άσκησης.

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > 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 το  για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 153*).

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > 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 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.

5 Επιλέξτε το ✓ για τήρηση βαθμολογίας.

6 Επιλέξτε tee box.

Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Par για την τρύπα
③	Χάρτης της τρύπας
④	Απόσταση οδηγού από το tee box
⑤	Αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος 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 χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να αλλάξετε τη θέση της πινέζας (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 30*).
- Πατήστε το  για να ανοίξετε το μενού γκολφ (*Μενού γκολφ, σελίδα 28*).

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 30*).

Εικονικός caddy: Ζητά από το virtual caddie να προτείνει ένα μπάστούνι (*Virtual Caddie, σελίδα 30*).

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 32*).

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.

Άνεμος: Ανοίγει έναν δείκτη που δείχνει την κατεύθυνση και την ταχύτητα του ανέμου σε σχέση με την πινέζα.

Πληροφορίες γύρου: 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 32*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 32*).

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 32*).

Στατιστικά στοιχεία μπάστουνιού: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπάστούνι 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 29*).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμίσεις γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε  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 (*Ρυθμίσεις βαθμολόγησης, σελίδα 33*).

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

PlaysLike: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις για τη λειτουργία απόστασης "αναπαραγωγή ως", η οποία εμφανίζει προσαρμοσμένες αποστάσεις από το green ενώ παίζετε γκολφ (*Εικονίδια απόστασης PlaysLike, σελίδα 29*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία απαιτεί συνδρομή Garmin Golf™.

Σκίαση περιγράμματος: Ενεργοποιεί τη σκίαση περιγράμματος υψομέτρου ή κλίσης για τα green σε γήπεδα με δεδομένα περιγράμματος green (*Εφαρμογή Garmin Golf, σελίδα 130*).

Εικονικός caddy: Ενεργοποιεί τις αυτόματες ή χειροκίνητες προτάσεις μπαστούνιού εικονικού caddy. Εμφανίζεται αφού παίξετε πέντε γύρους γκολφ, παρακολουθήσετε τα μπαστούνια σας και ανεβάσετε τους πίνακες βαθμολογίας σας στην εφαρμογή Garmin Golf.

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας.

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.

Ταχύτητα ανέμου γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της ταχύτητας ανέμου για το γκολφ.

Μήνυμα μπαστούνιού: Εμφανίζει ένα μήνυμα που σας επιτρέπει να καταχωρίσετε ποιο μπαστούνι χρησιμοποιήσατε έπειτα από κάθε βολή που ανιχνεύεται.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 49*).

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 μπαστούνιων: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπαστούνιων Approach CT10.

Σύζευξη τηλεμέτρων: Αντιστοιχίζει το ρολόι με το συμβατό σας τηλεμέτρο.

Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike λαμβάνει υπόψη τις αλλαγές υψομέτρου στο γήπεδο, την ταχύτητα και τη διεύθυνση του ανέμου και την πυκνότητα του αέρα, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση από το green. Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να αγγίξετε μια απόσταση στο green για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike. Μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω για να δείτε πόσο έχει αλλάξει η απόσταση λόγω κάθε ενός από τους παράγοντες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε ποια δεδομένα λαμβάνονται υπόψη στις προσαρμογές PlaysLike στις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις γκολφ, σελίδα 29*).

▲: Η απόσταση αναπαράγεται περισσότερο από το αναμενόμενο.

■: Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.

▼: Η απόσταση αναπαράγεται λιγότερο από το αναμενόμενο.

↗: Η διαφορά στην απόσταση λόγω των αλλαγών στο υψόμετρο.

▲: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του ανέμου.

☁: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της πυκνότητας του αέρα.

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.

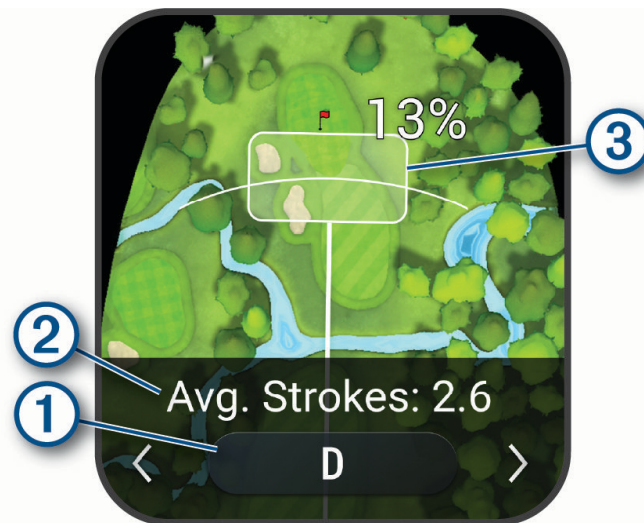
Το  υποδεικνύει την επιλεγμένη θέση πινέζας.

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.

Virtual Caddie

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το virtual caddie, πρέπει να παίξετε πέντε γύρους με αισθητήρες μπάστουνιού Approach CT10 ή να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Μήνυμα μπάστουνιού (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*) και να εκτελέσετε αποστολή των καρτών βαθμολογίας σας. Για κάθε γύρο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Golf. Το virtual caddie παρέχει προτάσεις με βάση την τρύπα, τα δεδομένα ανέμου και τις προηγούμενες επιδόσεις σας με κάθε μπάστουνι.



①	Εμφανίζει την πρόταση για το μπάστουνι ή τον συνδυασμό μπάστουνιών για την τρύπα. Μπορείτε να επιλέξετε το  ή το  για να δείτε άλλες επιλογές μπάστουνιών.
②	Εμφανίζει τον μέσο αριθμό χτυπημάτων που αναμένεται να σημειωθούν με το προτεινόμενο μπάστουνι.
③	Εμφανίζει την περιοχή διασποράς βολής για την επόμενη βολή σας με το προτεινόμενο μπάστουνι, με βάση το ιστορικό των βολών σας με το συγκεκριμένο μπάστουνι. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν η περιοχή διασποράς της βολής επικαλύπτεται με το green, οι πιθανότητες της βολής να φτάσει στο green θα εμφανιστούν ως ποσοστό.

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.

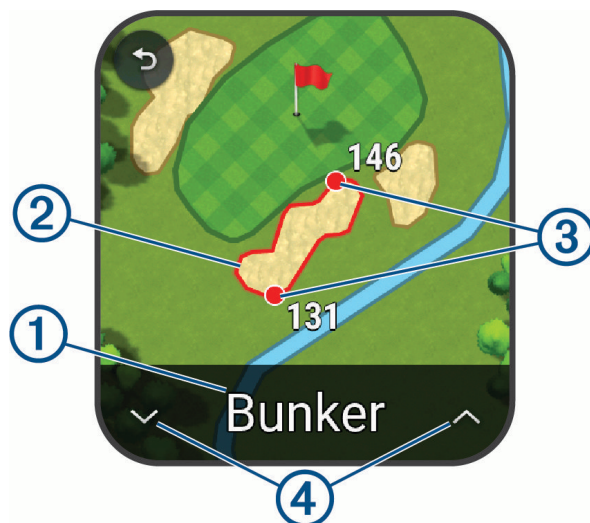
1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δείκτης πινέζας**.

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Κίνδυνοι και layup

Μπορείτε να πατήσετε τον χάρτη και να πατήσετε το  για να δείτε τους κινδύνους και τα layup για την τρέχουσα τρύπα.



①	Ο τύπος του κινδύνου ή η απόσταση layup.
②	Η τοποθεσία του κινδύνου ή του layup.
③	Η απόσταση μέχρι το layup ή το μπροστινό και το πίσω μέρος του κινδύνου.
④	Βέλη που μπορείτε να πατήσετε για να δείτε άλλους κινδύνους ή layup για την τρύπα.

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 χρησιμοποίησατε 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 32](#)).

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 34](#)).

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 33](#)), 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 34](#)). Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τις βελτιώσεις με την εφαρμογή Garmin Golf.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 33*).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Ορίστε τον αριθμό των χτυπημάτων που κάνετε, καθώς και τα putt, και επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό των putt και επιλέξτε το **Αποθήκευση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε 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 **Πληροφορίες γύρου**.
- 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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Bouldering**.

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα κάτω, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.

10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα **Εξόρμηση** για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Εξόρμηση**.

3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε .

2 Επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

1 Στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας, πατήστε .

2 Πατήστε παρατεταμένα .

3 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.

4 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.

Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 **Καταγραφή στοιχείων ψαριάς**.
 - 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 **Χρονόμετρα δραστηριότητας ψαρέματος**.
 - 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 **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (**Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42**).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ολοκλήρωση ενέργειας ψαρέματος**.

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε  και επιλέξτε **Έναρξη δραστηριότητας κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε  και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοποθεσίες κυνηγιού**.
 - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή (**Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42**).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα κυνηγιού, πατήστε  και επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Σύρετε προς τα δεξιά.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 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.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό σκι**.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Άλλες δραστηριότητες

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.
- 7 Πατήστε το  για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα της φάσης ασκήσεων αναπνοής.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Εμφανίζονται ο μέσος ρυθμός αναπνοής και οι μέσοι καρδιακοί παλμοί σας.
- 9 Σύρετε προς τα αριστερά.
- 10 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
 - 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 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.
 - 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού από το εξωτερικό ηχείο και να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου.
 - Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 138](#)).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ειδοποιήσεις είναι απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαλογισμού.
- 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 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 115*).
- 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 39*).

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 .
 - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες δραστηριότητες.

Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση σε μια αγαπημένη δραστηριότητα (*Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων, σελίδα 40*).
- 4 Επιλέξτε το  που βρίσκεται δίπλα στην αγαπημένη δραστηριότητα.

Την επόμενη φορά που θα ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και δραστηριοτήτων, η καρφιτωμένη 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Σύρετε προς τα αριστερά.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα [Πεδία δεδομένων, σελίδα 168](#). Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 του ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά, επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

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

Προσθήκη δραστηριότητας: Προσθέτει έναν τύπο δραστηριότητας σε μια δραστηριότητα multisport.

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

Έξοδος ήχου: Ορίζει τη συσκευή ήχου που θα χρησιμοποιείται για τις φωνητικές ειδοποιήσεις (*Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σελίδα 47*).

Αυτόματες λειτουργίες ορειβάσις: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης.

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή **Αυτόματη απόσταση** επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή **Θέση βάσει αυτόματου γύρου** επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου έχετε ήδη πατήσει . 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 22*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε αυτή τη ρύθμιση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ultra-run (*Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης, σελίδα 17*).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι και snowboard χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο (*Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι, σελίδα 37*).

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 αλλαγή αθλήματος: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

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 100*).

Μετάδοση στο GameOn: Μεταδίδει αυτόματα βιομετρικά δεδομένα στην εφαρμογή Garmin GameOn όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (*Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn, σελίδα 39*).

ClimbPro: Εμφανίζει πληροφορίες ανόδου για προσεχείς και τρέχουσες αναβάσεις κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή (*Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 48*).

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 41*).

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.

Στροβοσκόπιο φακού: Ρυθμίζει τη λειτουργία στροβοσκοπίου φακού LED, την ταχύτητα και το χρώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

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 **Auto Lap**, **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. Μπορείτε επίσης να ορίσετε την προεπιλεγμένη συμπεριφορά για το κουμπί  κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport.

Κλειδωμά συσκευής: Κλειδώνει την οθόνη αφής και τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει ακούσια πατήματα κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

Ρυθμίσεις χάρτη: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 104*).

Επίπεδα χάρτη: Ορίζει τα δεδομένα χάρτη που εμφανίζονται στον χάρτη (*Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη, σελίδα 106*).

Παρακολούθηση λειτουργίας: Ρυθμίζει τη λειτουργία παρακολούθησης ανόδου και καθόδου σε αυτόματη ή μη αυτόματη για ορειβατικό σκι και snowboard.

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 16*).

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

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος ποδηλάτου που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Λήξη χρόνου εξοικ. ενέργ.: 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 μετά τη δύση του ηλίου: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

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**.

Χρονικό διάστημα καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης. Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

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.

Επανάληψη: Καταγράφει τις επαναλήψεις για δραστηριότητες multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δρομολόγησης, σελίδα 48*).

Στατιστικά στοιχεία διαδρομής: Καταγράφει τα στατιστικά στοιχεία διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 118*).

Διαδρομές: Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές **Πλήκτρο γύρου** και **Ειδοποίηση γύρου**. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το **Αυτόματη διαδρομή**.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 49*).

Ειδοποιήσεις τμήματος διαδρομής: Σας ειδοποιεί για την προσέγγιση αποθηκευμένων τμημάτων (*Τμήματα, σελίδα 49*).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 14*).

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.

Εντοπισμός πίστας: Ανιχνεύει αυτόματα αν είστε σε στίβο τρεξίματος.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Μον.: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

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

Βίντεο ασκήσεων: Αναπαράγει εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για μια δραστηριότητα, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα ή πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

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.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
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 Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 133 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 135 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
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.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργίες επικέντρωσης > Δραστηριότητα > Φωνητικές ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Ρολόι**.
 - 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 ειδοποιήσεις στροφή προς στροφή κατά τη διάρκεια της πλοήγησης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις καθοδήγησης**.
 - 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 45*).

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για την προσαρμογή του τρόπου με τον οποίο το ρολόι υπολογίζει τις πορείες για κάθε δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και τέλος επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές τρεξίματος και ποδηλασίας από το Garmin Connect.

Διαδρομές: Ορίζει τον τρόπο πλοήγησης σε πορείες χρησιμοποιώντας το ρολόι. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Παρακολούθηση διαδρομής για να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται, χωρίς επανυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Χρήση χάρτη για πλοήγηση σε μια διαδρομή μέσω χαρτών με δυνατότητα δρομολόγησης και επανυπολογισμό της διαδρομής αν αποκλίνετε της πορείας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για την ελαχιστοποίηση του χρόνου, της απόστασης ή της ανόδου σε πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου ή μεταφοράς που θα αποφευχθούν στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την απευθείας δρομολόγηση.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες αναρρίχησης, συμπεριλαμβανομένων της κλίσης, της απόστασης και της αύξησης υψομέτρου, πριν ή σε πραγματικό χρόνο ενώ ακολουθείτε μια πορεία. Οι κατηγορίες ανάβασης με ποδήλατο, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

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

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

3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.
- Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.
- Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.
- Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλογής ανάβασης** για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.

6 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή.

7 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Πλοήγηση σε προορισμό, σελίδα 106](#)).

Ρυθμίσεις δορυφόρων

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

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

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

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα GNSS για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα για τους δορυφόρους GNSS (*Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης, σελίδα 131*).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

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

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Τμήματα

Μπορείτε να στείλετε τμήματα τρεξίματος ή ποδηλασίας από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους συμμετέχοντες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη όλων των διαθέσιμων τμημάτων στη διαδρομή.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Venu X1. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη των κοινοτήτων τρεξίματος ή ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Όταν πλησιάζετε σε ένα τμήμα, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.
- 4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

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 129).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να επιλέξετε από τις διαθέσιμες επιλογές καντράν ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε ένα καντράν ρολογιού και σύρετε προς τα αριστερά.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

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

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
- Για να αλλάξετε το χρώμα φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδομένων**.
- Για να επιλέξετε ένα εναλλακτικό στυλ για το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Στυλ**.
- 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 55](#)). 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 55](#)). 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 129](#)).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 144).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (Body Battery, σελίδα 55).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Σας επιτρέπει να τραβάτε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράφετε ένα απόσπασμα βίντεο κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό προβολέα Varia™ ή κάμερα με πίσω φως (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 119).
Αναμετρήσεις	Αν συμμετέχετε σε μια αναμέτρηση Garmin Connect, εμφανίζεται η κατάταξή σας στον πίνακα κορυφαίων.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ικανότητα.
Απόδοση ποδηλασίας	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και FTP σας.
Βαθμολογία αντοχής	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
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.

Όνομα	Περιγραφή
	Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (<i>Health Snapshot</i> , σελίδα 6).
Κατάσταση υγείας	Εμφανίζει μετρήσεις υγείας, όπως την αναπνοή και τη θερμοκρασία του δέρματός σας.
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).
Βαθμολογία σε ανηφόρα	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα, συνεισφέρουσες μετρήσεις και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει την απόδοσή σας σε ανηφόρα με βάση τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες τρεξίματος.
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (<i>Χρήση ιστορικού</i> , σελίδα 92).
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (<i>Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών</i> , σελίδα 79).
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.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Στέλνει μηνύματα μέσω της αντιστοιχισμένης συσκευής inReach (<i>Χρήση του τηλεχειρισμού inReach</i> , σελίδα 120).
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (<i>Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ</i> , σελίδα 59).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Φώτα	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για τα φώτα του ποδηλάτου, όταν έχετε αντιστοιχίσει το φως Varia με το ρολόι σας Venu X1.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (<i>Εφαρμογή Garmin Messenger</i> , σελίδα 130).
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 (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου</i> , σελίδα 122).

Όνομα	Περιγραφή
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 (<i>Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 101</i>). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
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.
Οικονομία τρεξίματος	Εμφανίζει το ενεργειακό κόστος του αερόβιου τρεξίματος. Αρκετές σημαντικές μετρήσεις συμβάλουν στην εκτίμηση οικονομίας τρεξίματος (<i>Οικονομία τρεξίματος, σελίδα 80</i>).
Απόδοση τρεξίματος	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης τρεξίματος, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και γαλακτικού οξέος.
Δρομική αντοχή	Παρακολουθεί την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε δραστηριότητες τρεξίματος, εξισορροπώντας τον κίνδυνο τραυματισμού με τα οφέλη απόδοσης.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κιρκάδιο 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 (<i>Παρακολούθηση ύπνου, σελίδα 65</i>).
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμόσιμη λίστα μετοχών (<i>Προσθήκη μετοχής, σελίδα 59</i>).
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.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα.
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας.
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 .
 - 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 56](#)).

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 55).

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



Μπορείτε να πατήσετε ⓘ για περισσότερες πληροφορίες. Μπορείτε να επιλέξετε το ⓘ για τις επιλογές του μενού.

- 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 57](#)). 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 129](#)).

- 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 Venu X1, 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 129](#)).

- 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**.

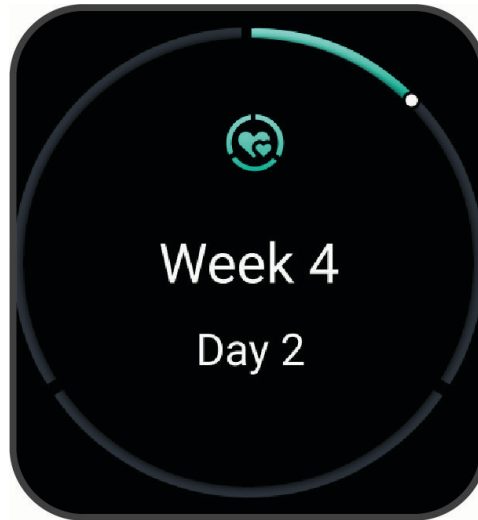
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

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 58](#)). 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 129).

- 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 159).
 - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης για τη θερμοκρασία, επιλέξτε **Επιλογές καιρού > Θερμοκρασία** και κατόπιν επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης.

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη γρήγορη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 59](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Σύμβουλος τζετ λαγκ**.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε λεπτομέρειες για το ταξίδι σας και την τρέχουσα κατάσταση τζετ λαγκ.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε .
 - Για να δείτε ένα χρονοδιάγραμμα για προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, σύρετε προς τα πάνω.

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Σύμβουλος τζετ λαγκ > Προσθήκη ταξιδιού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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 55](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
- 2 Πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε .

Το ρολόι εμφανίζει αποτελέσματα αναζήτησης.

- 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 το  και να επιλέξετε Ορισμός ως αγαπημένο.

Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου](#), page 63).



Icon	Name	Description
	Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Select to open the altimeter, barometer, and compass app.
	Λειτουργία πτήσης	Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.
	Ξυπνητήρι	Select to open the alarm clocks app (Ρύθμιση ειδοποίησης, page 142).
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Select to view the current time of day in additional time zones (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, page 144).
	Αλτίμετρο	Select to open the altimeter screen.
	Βοήθεια	Select to send an assistance request (Αίτημα βοήθειας, page 141).
	Βαρόμετρο	Select to open the barometer screen.
	Λειτ. εξοικονόμησης μπαταρίας	Select to enable or disable the battery saver feature (Controls, page 60).
	Φωτεινότητα	Select to adjust the screen brightness (Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, page 97).
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, page 100).
	Υπολογιστής	Select to use the calculator, including the tip calculator.
	Ημερολόγιο	Select to view upcoming events from your phone calendar.
	Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, page 119).
	Ρολόγια	Select to open the Ρολόγια app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones (Ρολόγια, page 142).
	Πυξίδα	Select to open the compass screen.
	Οθόνη	Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη mode (Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, page 97).
	Μην ενοχλείτε	Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone. Select to navigate to your lost phone during a GPS activity (Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, page 124).
	Garmin Share	Select to open the Garmin Share app (Garmin Share, page 124).

Icon	Name	Description
	Ιστορικό	Select to view your activity history, records, and totals.
	Κλείδωμα συσκευής	Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.
	Messenger	Select to open the Messenger app (<i>Εφαρμογή Garmin Messenger, page 130</i>).
	Μουσική	Select to control music playback on your watch or phone.
	Ειδοποιήσεις	Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου, page 122</i>).
	Τηλέφωνο	Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.
	Βοηθός τηλεφώνου	Select to connect to your phone's voice assistant (<i>Χρήση του βοηθού τηλεφώνου, page 121</i>).
	Απενεργοποίηση	Select to turn off the watch.
	Παλμικό οξύμετρο	Select to take a manual pulse oximeter reading (<i>Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, page 101</i>).
	Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα	Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.
	Σημείο αναφοράς	Select to set a reference point for navigation (<i>Ορισμός σημείου αναφοράς, page 112</i>).
	Αποθήκευση θέσης	Select to save your current location to navigate back to it later.
	Ρυθμίσεις	Select to open the settings menu.
	Κατάσταση αναστολής λειτουργίας	Select to enable or disable Κατάσταση αναστολής λειτουργίας, set a nap timer, and manually track your naps.
	Χρονόμετρο	Select to start the stopwatch.
	Στροβοσκόπιο	Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode (<i>Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού, page 64</i>).
	Ανατολή και δύση ηλίου	Select to view sunrise, sunset, and twilight times.
	Συγχρονισμός	Select to sync your watch with your paired phone.
	Συγχρονισμός ώρας	Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.
	Αντίστροφη μέτρηση	Select to set a countdown timer.

Icon	Name	Description
	Κλείδωμα λειτουργίας αφής	Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.
	Φωνητικός βοηθός	Select to connect to voice assistance (Χρήση του βοηθού τηλεφώνου, page 121).
	Λειτουργία φωνητικών εντολών	Select to open the voice command app and say a command (Using Voice Commands, page 7).
	Φωνητικές σημειώσεις	Select to open the voice notes app and record a note (Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης, page 7).
	Ένταση ήχου	Select to open the watch volume controls.
	Πορτοφόλι	Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch (Garmin Pay, page 9).
	Εκτόξευση νερού	Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.
	Καιρός	Select to view the current weather forecast and current conditions.
	Wi-Fi	Select to enable or disable Wi-Fi® communications.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Controls, σελίδα 60](#)).

- 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 του φακού LED

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Αν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία στα έντονα φώτα ή στα φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Η χρήση του φακού μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να ρυθμίσετε τον φακό.

Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού

Η χρήση του στροβοσκοπίου του φακού μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 63*).

- 2 Πατήστε το  για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκόπιο του φακού (προαιρετικά).

- 3 Πατήστε για να δείτε τις λειτουργίες στροβοσκοπίου και επιλέξτε **Προσαρμογή**.

- 4 Πατήστε το  για να δείτε τις προσαρμοσμένες ρυθμίσεις στροβοσκοπίου.

- 5 Πατήστε για να αλλάξετε τις επιλογές ρυθμίσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε αργό αναβόσβημα, για να επηρεαστεί λιγότερο η διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 6 Πατήστε το  για αποθήκευση.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Από οποιαδήποτε οθόνη, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  για να σβήσετε τον φακό.

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 97*). 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**.

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 δραστηριότητων.

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

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

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ¹. Το ρολόι σας δημιουργεί επίσης ημερήσιους στόχους για τους ορόφους που έχετε ανέβει.



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

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 στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις 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 δραστηριότητας και ύπνου, τον κιρκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 51*). 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 64*).

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 127*).
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 Venu X1 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 51*).

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Venu X1 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.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Venu X1 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 101*).

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 55*).

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.

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.

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 39*).

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 67*).

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

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 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.

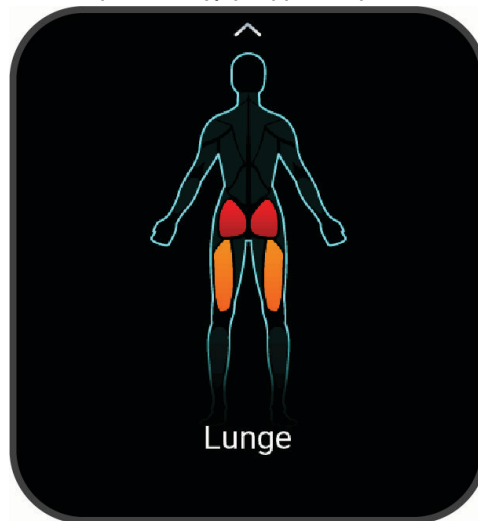
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων**.

- 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 Αν διατίθεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

- 8 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. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

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 126).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:

- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 χειροκίνητα τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσής σας πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την άσκηση.
- 7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε το  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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
 - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις > Περισσότερα > Επεξεργασία άσκησης**.
 - 5 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**.
 - 6 Σύρετε προς τα δεξιά για να επιστρέψετε στη δραστηριότητα.
- Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

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

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονείστε προς 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
 - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση**.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
 - Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.
- 6 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.
 - 7 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 126).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση 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 110).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 **Χρήση προγράμματος** 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας και να κάνετε προεπισκόπηση των τμημάτων διαδρομής.

- 6 Πατήστε παρατεταμένα .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε Χάρτης για να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη πριν 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.



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

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή σε έναν χρόνο δραστηριότητας πορείας που έχει ληφθεί. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 πορεία που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  και επιλέξτε **Αγώνας**.
- 8 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέτετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 51](#)). 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 υπομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ ([Προπόνηση PacePro™, σελίδα 69](#)).

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 76](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προογρ. > 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.

Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών

- 1 Από το καντράν ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.
- 2 Στην πρώτη οθόνη γρήγορης ματιάς, σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 3 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας** και αναζητήστε μια τοποθεσία.
- 4 Αν χρειάζεται, επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3 για να προσθέσετε περισσότερες τοποθεσίες.

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου, που εκφράζεται ως ρυθμός ανά 100 μέτρα. Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Κολύμβηση σε πισίνα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε το για μια προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε το .
- 7 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner

Η λειτουργία Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό για τη λειτουργία Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των οθονών δεδομένων (προαιρετικά).

- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 13*).
- 7 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και δείτε ποιος είναι επικεφαλής.

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 Venu X1 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση 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.

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει την τιμή FTP (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 81*).

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 79*).

Γαλακτικό κατώφλι: Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 81*).

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 78*).

Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία): Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (*Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 82*).

Οικονομία τρεξίματος: Η οικονομία τρεξίματος αφορά την ενεργειακή απόδοση ενός δρομέα. Αρκετές σημαντικές μετρήσεις συμβάλουν στην εκτίμηση οικονομίας τρεξίματος (*Οικονομία τρεξίματος, σελίδα 80*).

Αντοχή: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και τα δεδομένα καρδιακών παλμών για να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο. Μπορεί να προστεθεί ως οθόνη δεδομένων, ώστε να βλέπετε τη δυνητική και την τρέχουσα αντοχή σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο, σελίδα 82*).

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 76*).

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 Venu X1 χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

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 161*) και μεταβείτε στη διεύθυνση 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 αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 132](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 134](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42](#)).

- 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 Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 132](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 134](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 132*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 134*).

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 76*). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης τρεξίματος.
- 2 Πατήστε το .
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.
- 4 Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.



- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση 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 Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. 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.

Οικονομία τρεξίματος

Η οικονομία τρεξίματος μετρά το ενεργειακό κόστος του τρεξίματος. Ενώ η μέγ. VO_2 μετρά τη μέγιστη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σας κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης, η οικονομία τρεξίματος απεικονίζει πόσο αποτελεσματικά μετατρέπει το σώμα σας αυτήν την ενέργεια σε απόδοση τρεξίματος. Η οικονομία τρεξίματος εκφράζεται σε χιλιοστόλιτρα οξυγόνου που καταναλώνονται ανά κιλό σωματικού βάρους ανά χιλιόμετρο (ml/kg/km). Χαμηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν ότι χρησιμοποιήθηκε λιγότερη ενέργεια.

Απαιτήσεις: Πρέπει να καταγράψετε αρκετές δραστηριότητες τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο ή σε στίβο χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ που μετρά την απώλεια ταχύτητας βηματισμού, όπως το HRM 600.

Βασικοί παράγοντες: Η οικονομία τρεξίματος χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ σας, το ιστορικό τρεξίματος, τους καρδιακούς παλμούς, την ταχύτητα και τη δυναμική τρεξίματος. Η απώλεια ταχύτητας βηματισμού είναι ένας βασικός παράγοντας, καθώς καταγράφει πόσο επιβραδύνετε όταν το πόδι σας έρχεται σε επαφή με το έδαφος (*Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116*). Για βέλτιστα αποτελέσματα, βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις ύψους και βάρους σας είναι σωστές (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 132*).

Κατανόηση των αποτελεσμάτων: Λάβετε υπόψη ότι η οικονομία τρεξίματος αφορά κυρίως την αερόβια απόδοση. Εύκολες διαδρομές διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών σε στίβο ή σε επίπεδο έδαφος προσφέρουν τη μέγιστη ευκαιρία για την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με αυτή τη μέτρηση. Οι διαδρομές σε εσωτερικούς χώρους και οι διαδρομές σε μονοπάτια δεν χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση ή την ενημέρωση της οικονομίας τρεξίματος. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running και δείτε το παράρτημα.

Προβολή οικονομίας τρεξίματος

- Από το καντράν του ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε τις επιδόσεις στο τρέξιμο με μια ματιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Στατιστικά απόδοσης** > **Οικονομία τρεξίματος**. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε την οικονομία τρεξίματος στα δεδομένα αρχικής οθόνης σας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)) και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 77](#)).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με έναν μετρητή ισχύος. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει επίσης να ποδηλατείτε με αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τα δεδομένα απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η απόδοση ισχύος σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 167](#)).

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 προπονήσετε 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 134](#)). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

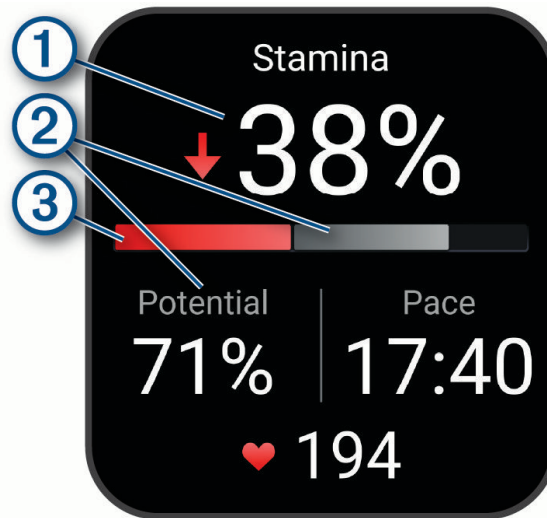
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2](#), σελίδα 76).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 4 Πατήστε .
- 5 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 6 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των οθονών δεδομένων και να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικά).

- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας ([Εναρξη δραστηριότητας](#), σελίδα 13).
- 8 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων.



①	Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.
②	Δυνητική αντοχή.
③	Τρέχουσα αντοχή. Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται. Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή. Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 115).

Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Καμπύλη ισχύος**.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.



Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

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 76](#)). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο ([Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο, σελίδα 90](#)).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 79](#)).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 85](#)).

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Το ρολόι σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 86](#)).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση ([Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 90](#)).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO₂, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράφετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO₂ τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 76](#)). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42](#)).

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 128](#)).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονηέστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζετε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι υψηλότερο από το βέλτιστο.

Λόγος φορτίου

Ο λόγος φορτίου είναι ο λόγος του έντονου (βραχυπρόθεσμου) φορτίου προπόνησης προς το χρόνιο (μακροπρόθεσμο) φορτίο προπόνησης. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση των αλλαγών φορτίου.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 86](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση firstbeat.com.

Βαθμολογία αντοχής

Η βαθμολογία αντοχής σας βοηθά να κατανοήσετε τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες με δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορείτε να βλέπετε προτάσεις για τη βελτίωση της βαθμολογίας αντοχής σας και τα κορυφαία αθλήματα που συμβάλλουν στη βαθμολογία σας με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Περιγραφή
 Ροζ	Κορυφαίοι
 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Ειδικοί
 Πράσινο	Καλά εκπαιδευμένοι
 Κίτρινο	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	Μεσαίου επιπέδου
 Κόκκινο	Αναψυχή

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Βαθμολογίες αντοχής](#), σελίδα 164).

Βαθμολογία σε ανηφόρα

Η βαθμολογία σε ανηφόρα σας βοηθά να κατανοήσετε την τρέχουσα ικανότητά σας για τρέξιμο σε ανηφόρα με βάση το ιστορικό της προπόνησής σας και την εκτίμηση της μέγ. VO2 των τελευταίων δύο μηνών. Το ρολόι σας ανιχνεύει ανηφορικά τμήματα με κλίση 2% ή περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος, περπατήματος ή πεζοπορίας σε εξωτερικό χώρο. Μπορείτε να δείτε την αντοχή σε ανηφόρα, την ισχύ σε ανηφόρα και τις αλλαγές στη βαθμολογία σας σε ανηφόρα με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Ροζ	95 έως 100	Κορυφαίοι
 Μοβ	85 έως 94	Ειδικοί
 Μπλε	70 έως 84	Επιδέξιοι
 Πράσινο	50 έως 69	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Αποστολέας αναμέτρησης
 Κόκκινο	1 έως 24	Αναψυχή

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Μοβ	95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
 Μπλε	75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
 Πράσινο	50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει



Για να δείτε βαθμολογίες ιστορικού ετοιμότητας για προπόνηση, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

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.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Venu X1 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

Δρομική ανοχή

Η δρομική ανοχή είναι μια λειτουργία σχεδιασμένη για να σας βοηθήσει να αυξήσετε τη διανυθείσα απόστασή σας, εξισορροπώντας τον κίνδυνο τραυματισμού με τα οφέλη απόδοσης. Η γρήγορη ματιά δρομικής ανοχής στο ρολόι σας εμφανίζει το οξύ φορτίο πρόσκρουσης για σήμερα, μια εκτίμηση της διανυθείσας απόστασης για την τρέχουσα εβδομάδα προπόνησης και ένα γράφημα με τις τάσεις της δρομικής ανοχής και του φορτίου πρόσκρουσης για διάστημα αρκετών εβδομάδων.

Φορτίο πρόσκρουσης (σε μίλια ή χιλιόμετρα): Το μίλι πρόσκρουσης (ισοδύναμο) είναι η ποσότητα μηχανικού φορτίου στο σώμα που παράγεται από το τρέξιμο 1 μιλίου σε επίπεδο έδαφος, με χαλαρό ρυθμό (βασική τιμή). Το φορτίο πρόσκρουσης εκτιμάται χρησιμοποιώντας παράγοντες όπως η ένταση του τρεξίματος, αν τρέχετε σε ανηφόρα ή κατηφόρα και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος. Για παράδειγμα, αν τρέξετε 5 δύσκολα μίλια με ανηφόρες, το φορτίο πρόσκρουσης μπορεί να είναι 8, που σημαίνει ότι η πραγματική καταπόνηση ήταν ισοδύναμη με το τρέξιμο 8 βασικών μιλίων. Ομοίως, αν τρέξετε 3 αργά και εύκολα μίλια, αυτό μπορεί να έχει φορτίο πρόσκρουσης 2,5.

Οξύ φορτίο πρόσκρουσης: Το οξύ φορτίο πρόσκρουσης αποτελεί έναν χρήσιμο δείκτη για τη δυνατότητά σας να τρέξετε εκείνη την ημέρα, σε σχέση με την εβδομαδιαία σας δρομική ανοχή. Το φορτίο πρόσκρουσης κάθε νέας διαδρομής που καταγράφετε προστίθεται άμεσα στο οξύ φορτίο πρόσκρουσής σας και η επίδραση αυτού του φορτίου μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Εβδομαδιαίο φορτίο πρόσκρουσης: Αυτή η τιμή αντιπροσωπεύει το μη σταθμισμένο άθροισμα του φορτίου πρόσκρουσης από τις διαδρομές σας για κάθε εβδομάδα προπόνησης. Μπορείτε να ορίσετε την εβδομάδα προπόνησης στις ρυθμίσεις Garmin Connect. Για την τρέχουσα εβδομάδα προπόνησης, πώς αυξάνεται σταδιακά το συνολικό σας φορτίο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Επιπλέον, παρέχει τη βάση για την εβδομαδιαία ιστορική προβολή του φορτίου πρόσκρουσης και της δρομικής ανοχής.

Ανοχή: Η δρομική ανοχή αντικατοπτρίζει το μέγιστο οξύ φορτίο που μπορεί να διαχειριστεί το σώμα σας, βασισμένο στο ιστορικό τρεξίματός σας. Αυτή η τιμή είναι εξατομικευμένη και προσαρμόζεται στην αρχή κάθε εβδομάδας προπόνησης, σύμφωνα με επιστημονικά τεκμηριωμένη ερμηνεία του πρόσφατου και μακροπρόθεσμου ιστορικού τρεξίματός σας. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Κατανόηση των αποτελεσμάτων: Το έντονο και γρήγορο τρέξιμο παράγει υψηλότερες δυνάμεις αντίδρασης από το έδαφος και προκαλεί μεγαλύτερη καταπόνηση στο σώμα σας σε σύγκριση με το χαλαρό τζόκινγκ. Τα τμήματα περπατήματος κατά τη διάρκεια του τρεξίματος παράγουν μόνο το μισό φορτίο σε σχέση με το κανονικό τρέξιμο. Μπορείτε να εξετάσετε ένα γράφημα που παρουσιάζει την πραγματική διανυθείσα απόσταση δίπλα στο φορτίο πρόσκρουσης στο ιστορικό δραστηριοτήτων τρεξίματός σας. Μια υγιής προσέγγιση στο τρέξιμο περιλαμβάνει πάντα το να "ακούτε" το σώμα σας και να χρησιμοποιείτε συνδυαστικά τα δεδομένα.

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 51*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 92*).
 - Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, επιλέξτε **Σύνολα** (*Προβολή συνόλων δεδομένων, σελίδα 93*).
- 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.

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 4 Επιλέξτε **Σύνολα**.
- 5 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

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 122*).

Υγεία & ευεξία: Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας, σελίδα 94*).

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 95*). Μπορείτε να επιλέξετε **Απογευματινή αναφορά** για να ρυθμίσετε το χρονοδιάγραμμα για την απογευματινή αναφορά (*Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας, σελίδα 95*). 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 96*), βαρόμετρου (*Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας, σελίδα 96*) ή σύνδεσης τηλεφώνου (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 96*).

Κέντρο ειδοποιήσεων: Ενεργοποιεί το κέντρο ειδοποιήσεων για την προβολή νέων ειδοποιήσεων (*Προβολή ειδοποιήσεων, σελίδα 122*).

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  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 55).

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 94).

Σύμβουλος τζετ λαγκ: Παρέχει συμβουλές για τα συμπτώματα του τζετ λαγκ σε ένα ταξίδι, όπως προτάσεις ύπνου και άσκησης (*Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ*, σελίδα 59).

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας υπενθυμίζει να συνεχίσετε να κινείστε (*Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης*, σελίδα 95).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας ενημερώνει όταν επιτυγχάνετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ανάβασης ορόφων 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 τουλάχιστον δέκα λεπτά 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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. Το ρολόι κάνει μπιμπ ή δονήσεις αν είναι ενεργοποιημένοι οι ακουστικοί ήχοι (*Ρυθμίσεις Ήχος και δόνηση*, σελίδα 96). 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 95](#)).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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, σελίδα 95](#)).

Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 ειδοποίηση > Ενεργοποίηση**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η ειδοποίηση είναι μια ενημερωτική λειτουργία και δεν προορίζεται να είναι η κύρια πηγή για την παρακολούθηση των αλλαγών στον καιρό. Είναι δική σας ευθύνη να ελέγχετε τα δελτία καιρού και τις συνθήκες, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση, ιδίως σε περιόδους κακοκαιρίας. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση πυξίδας** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Τηλέφωνο**.

Ρυθμίσεις Ήχος και δόνηση

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

Ένταση ήχου: Πραγματοποιεί σίγαση όλων των ήχων ή ρυθμίζει την ένταση του ηχείου.

Ήχοι ειδοποίησης: Αναπαράγει έναν τόνο για ειδοποιήσεις.

Ήχος: Αναπαράγει έναν ήχο όταν πατάτε ένα κουμπί.

Δόνηση: 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 153](#)).

Μέγεθος κειμένου: 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.

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 99](#)).

Παλμικό οξύμετρο: Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου ([Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου, σελίδα 101](#)).

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.

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 55](#)).

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.



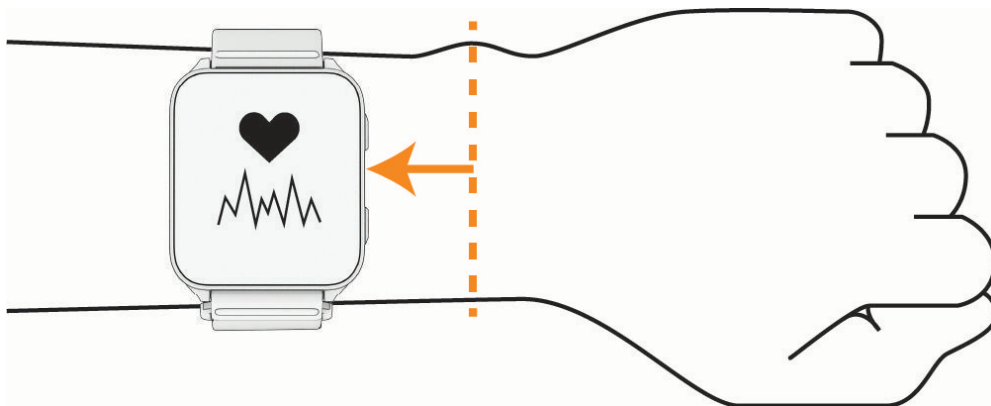
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ 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, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. 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 99](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102](#).

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση 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 www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Μεταδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100*).

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 42*). 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 63*).

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 101*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 101*). 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.



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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Venu X1 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 στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις 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, τον κιρκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 51*). 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 64*).

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 127*).
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 Venu X1 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 51*).

Χάρτης

Στο ρολόι μπορούν να εμφανίζονται διάφοροι τύποι δεδομένων χάρτη Garmin, όπως τοπογραφικά περιγράμματα, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες χιονοδρομικών κέντρων και γήπεδα γκολφ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαχείριση χαρτών για να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών ή να διαχειριστείτε την αποθήκευση χαρτών.

Για να αγοράσετε πρόσθετα δεδομένα χάρτη και να προβάλετε πληροφορίες συμβατότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/maps.

Το  αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προβολή του χάρτη

- 1 Κάντε μια επιλογή για το άνοιγμα του χάρτη:
 - Πατήστε το  και επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τον χάρτη χωρίς να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - Βγείτε σε εξωτερικό χώρο, ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 13*) και μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη χάρτη.
- 2 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη και κατόπιν πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε το σταυρόνημα.
 - Για μεγέθυνση και σμίκρυνση, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω και προς τα κάτω κατά μήκος της δεξιάς άκρης του χάρτη.
 - Για έξοδο από τον χάρτη, επιλέξτε .

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

1 Από το χάρτη, ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη και κατόπιν πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε το σταυρόνημα.
- Για μεγέθυνση και σμίκρυνση, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω και προς τα κάτω κατά μήκος της δεξιάς άκρης του χάρτη.

2 Πατήστε την τοποθεσία ή τις συντεταγμένες στο κάτω μέρος της οθόνης, για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από το σταυρόνημα.

3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Ρυθμίσεις χάρτη

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 42*).

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

Διαχείριση χαρτών: Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών (*Διαχείριση χαρτών, σελίδα 105*).

Σκούρα λειτουργία: Ρυθμίζει τα χρώματα του χάρτη σε λευκό ή μαύρο φόντο για ορατότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Η επιλογή Αυτόματα προσαρμόζει τα χρώματα του χάρτη με βάση την ώρα της ημέρας.

Λειτουργία ναυτικού χάρτη: Ενεργοποιεί τον ναυτικό χάρτη κατά την εμφάνιση δεδομένων ναυσιπλοΐας. Με αυτή την επιλογή, τα διάφορα χαρακτηριστικά του χάρτη εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα, ώστε τα δεδομένα ναυσιπλοΐας να είναι πιο ευανάγνωστα και ο χάρτης να μοιάζει περισσότερο με έντυπο χάρτη.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

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.

Κλείδωμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Σύνολο συμβόλων: Ρυθμίζει τα σύμβολα του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας. Η επιλογή Διεθνής κουζίνα εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Διεθνούς Ένωσης Αρχών Φάρων.

Διαχείριση χαρτών

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κατεβάσετε χάρτες κορυφαίας ποιότητας και να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στην υπηρεσία Outdoor Maps+ για αυτήν τη συσκευή, επιλέξτε **Outdoor Maps+** (*Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+, σελίδα 105*).
 - Για να κατεβάσετε χάρτες TopoActive, επιλέξτε **Χάρτες TopoActive** (*Λήψη χαρτών TopoActive, σελίδα 105*).

Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 124*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Outdoor Maps+**.
- 3 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  και επιλέξτε **Έλεγχος συνδρομής** για να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στο Outdoor Maps+ για αυτό το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για πληροφορίες σχετικά με την αγορά μιας συνδρομής, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/outdoormaps.

- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
Εμφανίζεται μια προεπισκόπηση της περιοχής του χάρτη.
- 5 Από τον χάρτη, ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες:
 - Μεταφέρετε το χάρτη για να δείτε διαφορετικές περιοχές.
 - Για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη, ενώστε ή απομακρύνετε δύο δάχτυλα στην οθόνη αφής.
 - Επιλέξτε  και  για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη.
- 6 Πατήστε το  και επιλέξτε το .
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του χάρτη, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να αλλάξετε τα επίπεδα χάρτη προς λήψη, επιλέξτε **Επίπεδα**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τα επίπεδα χάρτη.
 - Για να τροποποιήσετε την περιοχή του χάρτη, επιλέξτε **Επιλεγμένη περιοχή**.
- 9 Επιλέξτε  για να πραγματοποιήσετε λήψη του χάρτη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Λήψη χαρτών TopoActive

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 124*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Χάρτες TopoActive > Προσθήκη χάρτη**.
- 3 Επιλέξτε ένα χάρτη.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε **Λήψη**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Διαγραφή χαρτών

Μπορείτε να καταργήσετε έναν χάρτη για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε **Χάρτες ΤοποActive**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Κατάργηση**.
 - Πατήστε **Outdoor Maps+**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στον χάρτη και να αποθηκεύσετε θέματα δεδομένων χάρτη για πολλές δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Επίπεδα χάρτη**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε τα δεδομένα του χάρτη για έναν τύπο δραστηριότητας, επιλέξτε **Θέμα δραστηριότητας** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
Οι αλλαγές που κάνετε στις ρυθμίσεις δεδομένων χάρτη αποθηκεύονται στο επιλεγμένο θέμα δραστηριότητας.
 - Για να επιλέξετε το εγκατεστημένο προϊόν χάρτη για προβολή, επιλέξτε **Τύπος χάρτη** και κατόπιν επιλέξτε ένα προϊόν χάρτη.
 - Για να ενεργοποιήσετε συγκεκριμένες λειτουργίες του χάρτη, όπως οι γραμμές δραστηριοτήτων ή οι αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε τη λειτουργία του χάρτη που θέλετε και κατόπιν επιλέξτε **Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Εφαρμογή σε όλες τις δραστηριότητες** για να εφαρμόσετε τη ρύθμιση σε όλα τα θέματα δραστηριοτήτων.
 - Για να δείτε τις εκδόσεις των ληφθέντων χαρτών ή για να κάνετε λήψη πρόσθετων χαρτών, επιλέξτε **Λήψη περισσότερων χαρτών** ([Διαχείριση χαρτών, σελίδα 105](#)).

Πλοήγηση

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κατά την παρακολούθηση της διαδρομής.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Εξερεύνηση κοντά**.
Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατηγορία και, εάν χρειάζεται, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Επιλέξτε το  για να ανοίξετε το πληκτρολόγιο και εισαγάγετε ένα όνομα τοποθεσίας.
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
- 7 Επιλέξτε το .
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
 - Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφή προς στροφή.



Στον χάρτη εμφανίζονται η τρέχουσα θέση σας ① και η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε ②.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε τοποθεσία "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 147*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις επιλογές.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά την πλοήγηση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα δεξιά.
- 2 Επιλέξτε τον προορισμό.
Εμφανίζονται οι λεπτομέρειες του προορισμού.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.
Η πλοήγηση προς τον προορισμό σας σταματά, αλλά η δραστηριότητα παραμένει ενεργή. Μπορείτε να πατήσετε το  για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αποθήκευση θέσεων

Αποθήκευση της τοποθεσίας σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, για να πλοηγηθείτε ξανά σε αυτήν αργότερα, από την εφαρμογή Αποθηκευμένα .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 63*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

- 1 Προσαρμόστε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα** (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 147*).
- 2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε, για να αποθηκεύσετε μια θέση διπλού δικτύου.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε το  για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.
Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες τοποθεσίας.

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 109*).

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 109*).

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  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 109*).

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.

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. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 126).

- 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 110).

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 110).

- 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.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στο ρολόι σας

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δημιουργία διαδρομής**.
- 5 Εισαγάγετε ένα όνομα με το πληκτρολόγιο.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να προσθέσετε τοποθεσίες.
- 7 Επιλέξτε το .
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Το ρολόι μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Χάρτης**.

3 Πατήστε παρατεταμένα .

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.

5 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.

6 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.

7 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.

Το ρολόι δημιουργεί έως και τρεις διαδρομές. Μπορείτε να πατήσετε για να δείτε τις διαδρομές.

8 Επιλέξτε μια διαδρομή.

9 Επιλέξτε **Περισσότερα**.

10 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
- Για να δείτε ένα υψομετρικό διάγραμμα για τη διαδρομή, επιλέξτε **Υψόμετρο**.
- Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Χάρτης**.

3 Πατήστε το .

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.

5 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το .

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

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.
- Από το καντράν ρολογιού, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε και να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ABC και κατόπιν σύρετε με το δάχτυλό σας για να δείτε την πυξίδα.
- Πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε το στοιχείο ελέγχου πυξίδας.
- Πατήστε παρατεταμένα , επιλέξτε το στοιχείο ελέγχου ABC και σύρετε με το δάχτυλό σας για να δείτε την πυξίδα.

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.

Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .

2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

4 Πατήστε  και επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.

6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας.

Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

7 Εάν χρειάζεται, πατήστε  και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 120](#)). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 124](#)).

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Venu X1 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 115](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41](#)). 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 για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστούνιων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού.
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.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι Venu X1 σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
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. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξίματος (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116) (Ισχύς τρεξίματος, σελίδα 118).
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 Venu X1 (Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 138).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Venu X1 (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 120).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 119).
Υπολογιστής	Μπορείτε να παίζετε βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή σας και να βλέπετε στατιστικά στοιχεία σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας (Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™, σελίδα 39).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 135) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 47).
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 καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 119).
Τηλέμετρο	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό τηλέμετρο λείζερ για να δείτε την απόστασή σας από τη σημαία ενώ παίζετε γκολφ.
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Venu X1 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Venu X1 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Έξυπνο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή άσκηση (<i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 18</i>).
Ταχύτ./Συχν. πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (<i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 167</i>).
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.

- 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.
- 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.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες ρολογιού > Προσθήκη νέου**.
- 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 41*).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit και HRM-Pro series υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στο συμβατό σας ρολόι Venu X1, όταν συνδέεστε μέσω τεχνολογίας ANT+ ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε επίσης να τα βλέπετε σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Venu X1.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή ultra run ([Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 116](#)).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 16](#)).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Venu X1 ([Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 156](#)).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 16](#)).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ. > Επαναφορά δεδομένων βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 16](#)).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Venu X1 διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για να δείτε όλες τις μετρήσεις τεχνικής τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Venu X1 με το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Κατακόρυφη αναλογία	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.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	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. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις επαφής με το έδαφος δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	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.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού	HRM 600 μόνο	Η απώλεια ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πέλμα σας χτυπάει στο έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο. Ένας χαμηλότερος αριθμός είναι συνήθως καλύτερος, καθώς υποδεικνύει ότι πρέπει να καταβάλετε λιγότερη προωθητική ενέργεια για να επιταχύνετε ξανά. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις απώλειας ταχύτητας βηματισμού δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.
Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού	HRM 600 μόνο	Το ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πόδι σας ακουμπάει στο έδαφος ως ποσοστό της ταχύτητας τρεξίματός σας. Αυτό εξηγεί την απώλεια ταχύτητας βηματισμού, που συνήθως αυξάνεται με την ταχύτερη ταχύτητα τρεξίματος.

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.

- 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 (*Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116*).

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.

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 168*). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη ζώνη ισχύος (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 45*).

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 (*Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 135*).

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.

Υπολογισμός 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.

Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση

Τα αξεσουάρ καρδιακών παλμών HRM 600, HRM-Pro series, HRM-Swim™ και HRM-Tri™ καταγράφουν και αποθηκεύουν τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι ορατά σε συμβατά ρολόγια για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στο αντιστοιχισμένο ρολόι σας, για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ρολόι σας. Το ρολόι σας πραγματοποιεί αυτόματα λήψη των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά τη λήψη δεδομένων, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας του ρολογιού (3 m). Μπορείτε να ελέγξετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό του ρολογιού και στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

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 115](#)).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 63](#)).
- Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 55](#)).

2 Από το στοιχείο ελέγχου ή τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας**, 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.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Venu X1. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών](#), σελίδα 55).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στο ρολόι Venu X1, σύρετε προς τα κάτω από το καντράν του ρολογιού για να δείτε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε  για να αναζητήσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 4 Πατήστε  για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 5 Πατήστε  και επιλέξτε μια δυνατότητα:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθορισμένου** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Venu X1 όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου](#), σελίδα 120).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 126)
- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Connect IQ και πολλά άλλα ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή](#), σελίδα 125)
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές](#), σελίδα 51)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Controls](#), σελίδα 60)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας](#), σελίδα 139)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου](#), σελίδα 122)

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:
 - Κατά τη 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 το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
 - Αν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν ρολογιού, πατήστε το  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.

Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο κλήσης, επιλέξτε  καλέστε τον αριθμό τηλεφώνου και κατόπιν επιλέξτε .
- Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου από τις επαφές σας, επιλέξτε , επιλέξτε ένα όνομα επαφής και κατόπιν επιλέξτε έναν αριθμό τηλεφώνου (*Προσθήκη επαφών, σελίδα 140*).
- Για να δείτε τις πρόσφατες κλήσεις που πραγματοποιήθηκαν ή λήφθηκαν στο ρολόι, σύρετε προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν συγχρονίζεται με τη λίστα πρόσφατων κλήσεων στο τηλέφωνό σας.

4 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η κλήση.

5 Σύρετε προς τα επάνω για επιλογές κλήσης.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εφαρμόσετε σίγαση του μικροφώνου του ρολογιού, επιλέξτε .
- Για να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε .
- Για να μεταφέρετε την κλήση από το ρολόι σας στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, επιλέξτε .

7 Επιλέξτε  για να τερματίσετε την κλήση.

Χρήση του βοηθού τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τον βοηθό τηλεφώνου, το ρολόι πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 120*). Για πληροφορίες σχετικά με τα συμβατά τηλέφωνα, μεταβείτε στο garmin.com/voicefunctionality.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με τον φωνητικό βοηθό στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ηχείο και το μικρόφωνο που είναι ενσωματωμένα στο ρολόι σας. Για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης του βοηθού τηλεφώνου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- Πατήστε παρατεταμένα .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 63*).

2 Επιλέξτε **Βοηθός τηλεφώνου**.

Όταν συνδέεστε στον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου, εμφανίζεται το .

3 Πείτε μια φράση εντολής, όπως *Κλήση μαμά* ή *Αποστολή μηνύματος κειμένου*.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επικοινωνία από τον βοηθό τηλεφώνου είναι μόνο ηχητική.

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 Λειτουργίες επικέντρωσης (*Λειτουργίες επικέντρωσης, σελίδα 130*).

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

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 Venu X1 εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- 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 63*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Venu X1 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Venu X1 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.

- 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 (*Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη, σελίδα 104*).
- 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 πορείας: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε ενημερώσεις για γήπεδα γκολφ.

Λήψεις χαρτών: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε χάρτες.

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Venu X1 μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (*Λήψη δεδομένων με το Garmin Share, σελίδα 125*). 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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.

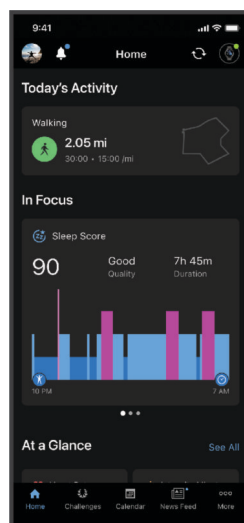
Garmin Connect

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) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση 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.

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.

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 120](#)), 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 120](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 127](#)).

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 Venu X1 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 Venu X1.

Συγχρονίστε το ρολόι Venu X1 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 127](#)).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Venu X1.

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 137](#)). 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.
- 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 63](#)).

- 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).

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 Venu X1 με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 120](#)).

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

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).

Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Venu X1, 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 και στη συσκευή Venu X1. Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τη συσκευή Venu X1 με συνδρομή Garmin Golf όπως πιο λεπτομερείς χάρτες γηπέδων, δεδομένα περιγραμμάτων green και στόχευση αφής. 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).

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 της ρυθμίσεις με ενεργοποιημένη μια λειτουργία επικέντρωσης, οι ρυθμίσεις ενημερώνονται μόνο για τη συγκεκριμένη λειτουργία επικέντρωσης.

Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

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 42*).

- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (*Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σελίδα 47*).
- 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 93*).
- Στην ενότητα **Ήχος και δόνηση**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε ήχους ειδοποίησης και ρυθμίσεις δόνησης (*Ρυθμίσεις Ήχος και δόνηση, σελίδα 96*).
- Στην ενότητα **Οθόνη και φωτεινότητα**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 97*).
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 τις προειδοποιήσεις του τηλεφώνου και του ρολογιού (*Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων, σελίδα 93*).
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις για τους ήχους, την ένταση ήχου και τη δόνηση (*Ρυθμίσεις Ήχος και δόνηση, σελίδα 96*).
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 97*).
- 8 Επιλέξτε **Τέλος**.

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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.

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 132](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 135](#)) 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 135](#)).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 81](#)).
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 135](#)).
- 5 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.
- 6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 7 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).
 - Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλιού γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 10 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 132](#)).
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 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.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 135](#)).
- 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. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Venu X1.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Venu X1, 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. Μπορείτε επίσης να ακούσετε ηχητικό περιεχόμενο απευθείας μέσω του ηχείου στο ρολόι σας.

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 129](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 124](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Venu X1 από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση 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 Venu X1, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

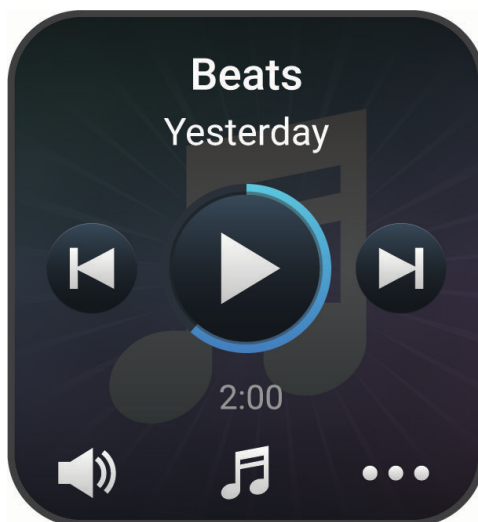
Την πρώτη φορά που ακούτε μουσική, η επιλογή σας αποθηκεύεται ως προεπιλογή. Αν δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, πατήστε  από το καντράν ρολογιού και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Πάροχοι μουσικής** για να αλλάξετε την επιλογή σας.

- 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 137](#)).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο 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 136](#)).
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 138](#)).
- 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. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
◀	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. 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

- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Έξοδος ήχου > 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο στην 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.

✱ **Βοήθεια:** Όταν ζητάτε βοήθεια, το ρολόι στέλνει ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης ([Αίτημα βοήθειας](#), σελίδα 141).

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο ([Εναρξη περιόδου GroupTrack](#), σελίδα 141).

✱ **Ανίχνευση συμβάντος:** Όταν το ρολόι Venu X1 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα με έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης ([Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος](#), σελίδα 140).

👁 **LiveTrack:** Στέλνει έναν σύνδεσμο προς μια ιστοσελίδα στους φίλους και την οικογένειά σας για να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σας.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

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

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 139](#)).

- 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 Venu X1 ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 127](#)).

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 139](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Venu X1 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 139*). 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 πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης.

Έναρξη περιόδου GroupTrack

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 120*).

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι Venu X1. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > GroupTrack**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ορατό από** για να ενεργοποιήσετε τις περιόδους λειτουργίας GroupTrack για όλες τις συνδέσεις Garmin Connect ή μόνο για τις συνδέσεις με πρόσκληση.
- Επιλέξτε **Εμφάνιση στον χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη χάρτη.
- Επιλέξτε **Τύποι δραστηριότητας** για να επιλέξετε τους τύπους δραστηριότητας που θα εμφανίζονται την οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

4 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.

5 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Venu X1 με το τηλέφωνό σας μέσα τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 **Ώρα**.
 - 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 τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ήχος και δόνηση**.
 - 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 Veni X1 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 142*).

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

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 > Πρ. αντ. μ** 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 **Ήχος και δόνηση**.

Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 μια τοποθεσία συμβάντος, επιλέξτε **Τοποθεσία**.
 - 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 διαχειριστή λειτουργίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας**.

Λειτ. εξοικονόμησης μπαταρίας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: 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 63](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτ. 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.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας** για να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Συντομεύσεις: Εκχωρεί συντομεύσεις σε κουμπιά (*Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών, σελίδα 147*).

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 148*).

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 148*).

Αλτίμετρο και βαρόμετρο: Βαθμονομεί το εσωτερικό βαρομετρικό αλτίμετρο και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου, σελίδα 149*).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 150*).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Φωνή: Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο του ρολογιού, τον τύπο φωνής και τη διάλεκτό σας για τα φωνητικά στοιχεία ελέγχου.

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 150*).

Αποκατάσταση και επαναφορά: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (*Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων, σελίδα 151*).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 156*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 152*).

Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 9).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 148). Μπορείτε να δείτε την πυξίδα από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Controls](#), σελίδα 60), τη λίστα γρήγορων ματιών ([Γρήγορες ματιές](#), σελίδα 51) ή μια οθόνη δεδομένων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων](#), σελίδα 41).

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 149).

Οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας.

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 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 χειροκίνητα.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψομέτρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου, σελίδα 149*). Μπορείτε να επιλέξετε  από τις γρήγορες ματιές του αλτίμετρου ή του βαρόμετρου για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις του αλτίμετρου ή του βαρόμετρου. Μπορείτε να δείτε το αλτίμετρο και το βαρόμετρο από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Controls, σελίδα 60*), τη λίστα γρήγορων ματιών (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 51*) ή τη λίστα εφαρμογών (*Εφαρμογές, σελίδα 4*).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Αλτίμετρο και βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα του αλτίμετρου και του βαρόμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Βαθμονομεί αυτόματα τον αισθητήρα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε δορυφορικά συστήματα.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Πίεση: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης για την πίεση.

Βαρομετρικό διάγραμμα: Καθορίζει το χρονικό διάστημα που θα εμφανίζεται στο γράφημα της γρήγορης ματιάς του βαρόμετρου.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτιμέτρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Αλτίμετρο και βαρόμετρο**.
- 4 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισαγάγετε χειροκίνητα το τρέχον υψόμετρο, επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από την τοποθεσία GPS σας, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

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 150](#)).

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 159](#)).

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 151](#)).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι ([Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 151](#)).

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Για προχωρημένους > Μορφή > Μον..**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε  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 ΜΚΡ: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 79*).

Βελτίωση θέσης: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει περισσότερες λεπτομέρειες θέσης για ορισμένες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο ή πεζοπορία.

Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect (*Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect, σελίδα 152*). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τις γρήγορες ματιές, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις ασκήσεις και πολλά άλλα.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά**.

Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας τώρα: Δημιουργεί χειροκίνητα ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας περιεχομένου: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνονται αυτόματα στα περιεχόμενα των αντιγράφων ασφαλείας σας.

Μηδενισμός: Επαναφέρει τις επιλεγμένες ρυθμίσεις στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 152*).

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Αντίγραφο ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.
- 8 Στο ρολόι σας, πατήστε το  και επιλέξτε .
- Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
 - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 157*).

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 Venu X1 απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας, σελίδα 97*). 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

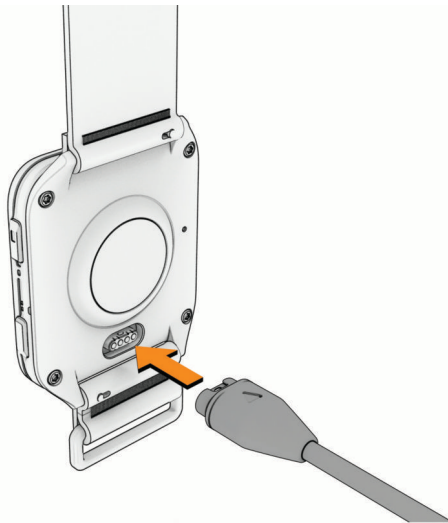
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

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 154*).

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

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



2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC.

Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

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.

Μην εκθέτετε τα ανοίγματα του μικροφώνου και του ηχείου σε αντηλιακό ή άλλες χημικές ουσίες. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να φράξει ή να επηρεάσει αρνητικά το μικρόφωνο και το ηχείο, υποβαθμίζοντας την απόδοσή τους.

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 το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

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, φροντίστε 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.

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

Πώς να καθαρίσετε το νάιλον λουράκι

- Πλύνετε το νάιλον λουράκι με ένα ήπιο απορρυπαντικό, π.χ. υγρό πιάτων.
- Μην τοποθετείτε το νάιλον λουράκι σε πλυντήριο ή στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε το νάιλον λουράκι, κρεμάστε το ή τοποθετήστε το σε επίπεδη θέση και αφήστε το να στεγνώσει εντελώς.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 24 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.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας και ισχύς μετάδοσης της ΕΕ	2,4 GHz με μέγιστη τιμή στα 19,7 dBm 13,56 MHz με μέγιστη τιμή στα -40 dBm
Τιμές SAR της ΕΕ	0,076 W/kg στα άκρα

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; 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 τηλέφωνο, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως 8 ημέρες
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως 11 ημέρες
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως 16 ώρες
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως 14 ώρες
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με μουσική"	Έως 7 ώρες

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 147*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ενημερώσεις χαρτών είναι διαθέσιμες μέσω του Garmin Express.
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο 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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε το έβδομο στοιχείο στη λίστα.
- 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 (*Controls*, σελίδα 60).
 - Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας*, σελίδα 97).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα του φακού και επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις του στροβοσκοπίου (*Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού*, σελίδα 64).
 - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας*, σελίδα 97).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (*Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας*, σελίδα 97).
 - Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (*Ρυθμίσεις δορυφόρων*, σελίδα 49).
 - Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (*Controls*, σελίδα 60).
 - Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** (*Διακοπή δραστηριότητας*, σελίδα 14).
 - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου*, σελίδα 122).
 - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών*, σελίδα 100).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό*, σελίδα 99).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 101).

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 Venu X1 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

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

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality για πληροφορίες συμβατότητας φωνητικών λειτουργιών.

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 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά.
- 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 41*).

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 138*).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Venu X1 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 Venu X1 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.

Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό

Μετά από κολύμβηση, μπάνιο ή έκθεση του ρολογιού σε νερό, το νερό που έχει απομείνει στις θυρίδες του ηχείου και του μικροφώνου μπορεί να προκαλέσει προσωρινή μείωση της έντασης ήχου του ρολογιού. Το νερό δεν προκαλεί βλάβη στο ρολόι, αλλά μπορεί να χρειαστούν έως 24 ώρες για να εξατμιστεί το νερό. Κατά τον καθαρισμό του ρολογιού μετά από την έκθεση σε νερό, ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας της συσκευής (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 154). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία εκτόξευσης νερού για ευκολότερη απομάκρυνση του νερού από τις θύρες (*Controls*, σελίδα 60).

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  δίπλα σε ένα κουμπί 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.

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.

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 γρήγορα το  οχτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το .

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση 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 128*).
 - Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 127*).

- 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.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος του ρολογιού, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.

Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεπλύνετε το ρολόι με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

Τυπικές τιμές μέγ. V02

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

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

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

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

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 garmin.com/runningdynamics. 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– 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- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη 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%

Βαθμολογίες οικονομίας τρεξίματος

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Άνδρες	Γυναίκες
 Ροζ	Κορυφαίοι	<185	<190
 Μοβ	Εξαιρετική	185 έως 189	190 έως 194
 Μπλε	Ειδικοί	190 έως 194	195 έως 199
 Πράσινο	Καλό επίπεδο προπόνησης	195 έως 204	200 έως 209
 Κίτρινο	Εκπαιδευμένοι	205 έως 214	210 έως 219
 Πορτοκαλί	Μεσαίου επιπέδου	215 έως 224	220 έως 229
 Κόκκινο	Αναφυχή	> 224	> 229

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
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.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχνότητα βημάτων τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
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 ισχύος	Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόστ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση τελευταίας άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχύτητα καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άνοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Αύξηση υψόμετρου τελευταίας άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μείωση υψόμετρου τελευταίας άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Αύξηση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Μείωση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ενεργειακά πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Δύναμη 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 3 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 10 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 30 δευτερολέπτων, σε Newton.
Μέση δύναμη	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Δύναμη	Η δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.
Δύναμη γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανονικοποιημένη δύναμη γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Δύναμη τελευταίου γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Κανον. δύν. τελ. γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη γύρου	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανονικοποιημένη δύναμη	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρητής χρόνου επαφής με το έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής καρδιακών παλμών	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλογία ζωνών καρδιακών παλμών	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρητής stamina (απόσταση)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρητής stamina (χρόνος)	Ένας μετρητής που δείχνει τον τρέχοντα χρόνο αντοχής που απομένει.
Μετρητής απώλειας ταχύτητας βηματισμού	Μια χρωματική ένδειξη που εμφανίζει την τρέχουσα απώλεια ταχύτητας βηματισμού ενώ τρέχετε.
Μετρ. απώλ. ταχ. βημ. %	Μια χρωματική ένδειξη που εμφανίζει το ποσοστό της μέσης απώλειας ταχύτητας βηματισμού.
Μετρητής συνολικής ανόδου/καθόδου	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρητής λόγου κατακ. ταλάντ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος καρδιακών παλμών	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
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.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % Μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
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).
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.
Μέγιστη τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. τιμή διαστήματος %μέγ	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών 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.
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέσο % ΚΠ τελ. άσκ./αποθ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μ.Ο. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκησης και αποθέματος ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσοι ΚΠ άσκησης	Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκησης και μέγιστων ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
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.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση που απομένει	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμώμενη συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤ. ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Αναλογία κατάβασης προς προορισμό	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενη διχάλα	Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε ένα μονοπάτι με βάση τον οδηγό χάρτη NextFork™.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορείας	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Κατακόρυφη απόσταση έως προορισμό	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθετη ταχύτητα σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτουργίας μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Δυσκολία	Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Χρονικά διαστήματα	Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαναλήψεις τελευταίου γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
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.
Κινήσεις	Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμοσμένος ρυθμός βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός 500μ. τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση επόμενου τμήματος διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμήματος διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 3 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 10 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 30 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο αριστερό ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση δεξιά ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο αριστερό ΚΦΙ	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ισχύς προς βάρος	Η μέση ισχύς που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ΚΦΙ δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου αριστερό	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Αριστερό ΦΙ γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς προς βάρος γύρου	Η μέση ισχύς σε watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Δεξί ΦΙ γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς τελευταίου γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά Αριστερό ΚΦΙ	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
NP	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιάς	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
PCO	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Κορυφαία ΦΙ δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Δεξιά ΦΙ	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
TSS	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελεσματικότητα ροπή	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού	Η μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ποσ. απ. ταχ. βημ.	Ο μέσος λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακόρυφη ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακ. ταλάντωσης	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
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.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος επαφής με το έδαφος γύρου	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού γύρου	Η μέση απώλεια ταχύτητας βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Ποσ. απώλ. ταχ. βημ. γύρου	Ο μέσος λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη ταλάντωση γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Απώλεια ταχύτητας βηματισμού	Η μέτρηση της απώλειας ταχύτητας βηματισμού σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.
Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βήματος	Ο λόγος απώλειας ταχύτητας βηματισμού προς την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ταχύτητα σε σχέση με βυθό	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα σε σχέση με βυθό γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΔΑΦΟΥΣ	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Απόσταση που απομένει	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική αντοχή	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Χεριές ανά μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμβησης διαστήματος	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση ανά χεριά τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κινήσεων τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κουπιών τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
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 χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Στυλ κολύμβησης τελευταίου μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
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 20). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temps με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργός χρόνος	Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση διάρκεια άσκησης	Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος στάσης	Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας 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.
Εκτιμώμενη ώρα λήξης	Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελευταίας άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος τελευταίας στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρόνος στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμ.	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Διάρκεια βήματος	Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

