

GARMIN®



ΒΙΒΟΜΟΒΕ® TREND

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 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, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Edge® και vivoactive® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ και Toe-to-Toe™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και iPhone® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα BLUETOOTH® 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. και χρησιμοποιείται βάσει αδείας από την Apple Inc. Η ονομασία Qi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wireless Power Consortium. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04224

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Ρύθμιση του ρολογιού.....	1
Λειτουργίες ρολογιού.....	2
Χρήση του ρολογιού.....	3
Επιλογές μενού.....	3
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	4

Widget..... 5

Αυτόματος στόχος.....	7
Γραμμή μετακινήσεων.....	7
Απενεργοποίηση της ειδοποίησης μετακίνησης.....	7
Λεπτά έντασης.....	8
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	8
Body Battery.....	8
Προβολή του widget Body Battery....	8
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	8
Προβολή του widget επιπέδου πίεσης.....	9
Έναρξη αντιστροφής μέτρησης χαλάρωσης.....	9
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....	9
Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων.....	9
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	9
Παρακολούθηση ύπνου.....	10
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	10
Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας.....	10
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης.....	10
Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	11
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής.....	11
Προβολή ειδοποιήσεων.....	11
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	11

Στοιχεία ελέγχου..... 12

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	13
---	----

Προπόνηση..... 13

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας.....	13
---	----

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	14
--	----

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS".....	14
---	----

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	15
---	----

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	15
---	----

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης.....	16
--	----

Δημιουργία αναμέτρησης Toe-to-Toe.....	16
--	----

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 17

Παλμικό οξύμετρο.....	17
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	17

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	18
--	----

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	18
---	----

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....	18
----------------------------------	----

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	18
---	----

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	19
--	----

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	19
---	----

Garmin Pay..... 19

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	19
---	----

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....	20
---	----

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	20
-------------------------------------	----

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay..	21
------------------------------------	----

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....	21
--	----

Ρολόγια..... 21

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης.....	21
--	----

Χρήση του χρονομέτρου.....	22
----------------------------	----

Χρήση του ξυπνητηριού.....	22
----------------------------	----

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 22

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	23
Προσθήκη επαφών	23
Ανίχνευση συμβάντος	23
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	23
Αίτημα βοήθειας	24

Συνδεδεμένες λειτουργίες

Bluetooth.....24

Διαχείριση ειδοποιήσεων	25
Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου	25
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	25
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	25

Garmin Connect.....26

Garmin Move IQ™	26
Συνδεδεμένο GPS	27
Παρακολούθηση ύπνου	27
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect	27
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας	27
Ρύθμιση του Garmin Express	27

Προσαρμογή του ρολογιού σας..... 28

Ρυθμίσεις ρολογιού	28
Ρυθμίσεις οθόνης	28
Ρυθμίσεις Bluetooth	29
Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης	29
Ρυθμίσεις δραστηριότητας	29
Ρυθμίσεις συστήματος	30
Ρυθμίσεις ώρας	30
Ρυθμίσεις Garmin Connect	30
Ρυθμίσεις τηλεφώνου	30
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	31
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας	31
Επισήμανση γύρων	31
Προσαρμογή πεδίων δεδομένων	31
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	32
Προφίλ χρήστη	32

Πληροφορίες συσκευής..... 33

Φόρτιση του ρολογιού	33
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας	33
Φροντίδα της συσκευής σας	34
Αλλαγή των βραχιολιών	34
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	34
Προδιαγραφές	35

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 35

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	35
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	35
Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα	35
Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού ...	36
Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο	36
Το ρολόι μου δεν φορτίζει ασύρματα	36
Παρακολούθηση δραστηριότητας	36
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	37
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	37
Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου	37
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	37
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	37
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	38
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	38
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	38
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	39
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	39
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	39

Ενημερώσεις προϊόντος	39
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ...	40
Επισκευές συσκευής	40

Παράρτημα.....40

Στόχοι φυσικής κατάστασης	40
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	40
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	41
Τυπικές τιμές μέγ. VO2	41

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.

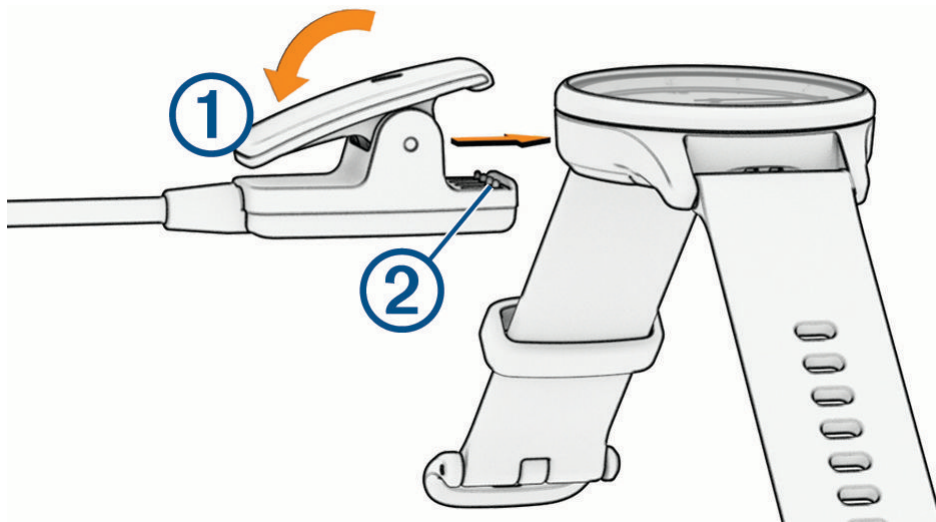
Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ρύθμιση του ρολογιού

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας, πρέπει να το συνδέσετε σε τροφοδοσία ρεύματος και να το ενεργοποιήσετε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες τάσης του ρολογιού *νίνomone Trend*, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι απευθείας μέσω της εφαρμογής *Garmin Connect™* και όχι από τις ρυθμίσεις *Bluetooth®* του τηλεφώνου σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή *Garmin Connect*.
- 2 Πιέστε το κλιπ φόρτισης ①.



- 3 Ευθυγραμμίστε το κλικ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού ②.

- 4 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή τροφοδοσίας, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (**Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 33**).

Όταν ενεργοποιείται το ρολόι, εμφανίζεται το μήνυμα Hello!.



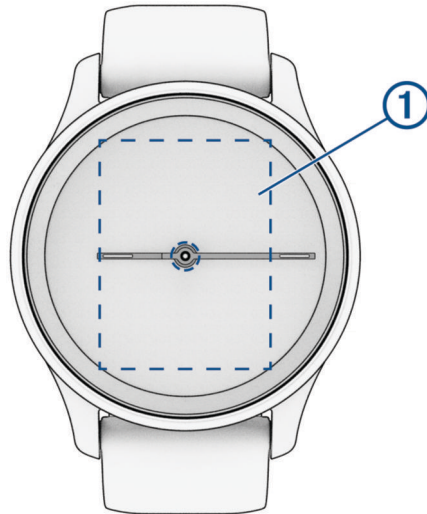
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το ρολόι σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect:
- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο  ή , επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και το ρολόι σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

Λειτουργίες ρολογιού

Γρήγορη ματιά	Οι δείκτες του ρολογιού εμφανίζουν την τρέχουσα ώρα.
Διαδραστική	Οι δείκτες του ρολογιού απομακρύνονται από την οθόνη αφής.
Ρολόι μόνο	Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, οι δείκτες του ρολογιού εμφανίζουν την τρέχουσα ώρα και η οθόνη αφής απενεργοποιείται, έως ότου φορτίσετε το ρολόι.

Χρήση του ρολογιού



Διπλό πάτημα: Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής ① για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη απενεργοποιείται όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το ρολόι παραμένει ενεργό και καταγράφει δεδομένα.

Κίνηση καρπού: Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας, για να απενεργοποιήσετε την οθόνη.

Σάρωση: Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη, σύρετε την οθόνη αφής για να μετακινηθείτε στα widget και στις επιλογές μενού.

Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.

Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

Παρατεταμένο πάτημα: Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να ανοίξετε το μενού.

Πάτημα: Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.

Επιλογές μενού

Για να δείτε το μενού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.



Δείχνει τις επιλογές χρονομετρημένης δραστηριότητας.



Δείχνει τις λειτουργίες καρδιακών παλμών.



Δείχνει τις επιλογές για την αντίστροφη μέτρηση, το χρονόμετρο και την ειδοποίηση.



Εμφανίζει τις ρυθμίσεις του ρολογιού.

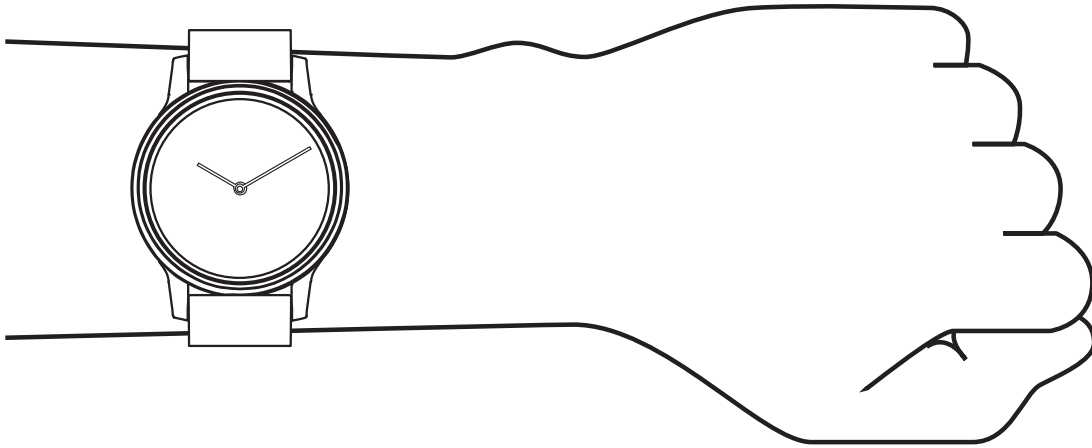
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

- 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 [Αντιμετώπιση προβλημάτων, σελίδα 35](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 38](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Widget

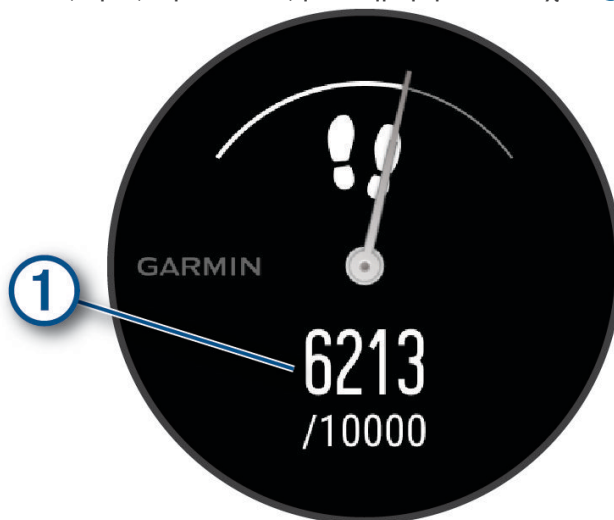
Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής προς τα επάνω και προς τα κάτω για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Μπορείτε να πατήσετε σε ορισμένα widget για να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες. Για ορισμένα widget απαιτείται η χρήση αντιστοιχισμένου τηλεφώνου.

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

	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Το ρολόι μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery™. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.
	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος αφύπνισης σε διάστημα επτά ημερών. Το ρολόι μετρά τον ρυθμό αναπνοής ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να εντοπίσει τυχόν μη φυσιολογική δραστηριότητα αναπνοής, καθώς και τυχόν αλλαγές σε σχέση με την πίεση.
	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
	Τα δεδομένα ύπνου σας για την προηγούμενη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου του συνολικού χρόνου ύπνου και της βαθμολογίας ύπνου.
	Κατάσταση του τρέχοντος μηνιαίου έμμηνου κύκλου. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε την εγκυμοσύνη σας με εβδομαδιαίες ενημερώσεις και πληροφορίες για την υγεία.
	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα ημερήσιους στόχους για τα βήματα και τους ορόφους που έχετε ανέβει, με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητάς σας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε εξατομικευμένους στόχους βημάτων και ορόφων που έχετε ανέβει από το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Γραμμή μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η γραμμή μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η γραμμή μετακινήσεων ①. Πρόσθετα τμήματα ② εμφανίζονται κάθε 15 λεπτά αδράνειας.



Μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της γραμμής μετακινήσεων βαδίζοντας σε μικρή απόσταση.

Απενεργοποίηση της ειδοποίησης μετακίνησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε ⚙️ > 🚶 > Ειδοποίηση μετακίνησης > Απενεργοποίηση > ✓.

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 *Winnomone Trend* 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.

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 Body Battery κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 μέτριο απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 υψηλό απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 πολύ 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 38](#)).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.
- Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για την τελευταία ώρα.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να καθορίσει τη γενική πίεση που ασκείται σε εσάς. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν το επίπεδο πίεσης. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει κατάσταση ανάπαυσης, 26 έως 50 χαμηλή πίεση, 51 έως 75 μέτρια πίεση και 76 έως 100 κατάσταση υψηλής πίεσης. Εάν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσής σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις στιγμές πίεσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να βλέπετε το επίπεδο πίεσης ολόκληρης της ημέρας, μακροπρόθεσμες τάσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες.

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα επιπέδου πίεσης.
Το γράφημα επιπέδου πίεσης εμφανίζει τις ενδείξεις πίεσης και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για την τελευταία ώρα.

Έναρξη αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης

Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης, για να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
Εμφανίζεται το γράφημα επιπέδου πίεσης.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε το ➔.
- 5 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης.
- 8 Επιλέξτε το ✓.

Εμφανίζεται το ενημερωμένο επίπεδο πίεσης.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το + κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων

Το ρολόι εμφανίζει μια εκτίμηση των συνολικών θερμίδων που κάψατε κατά την τρέχουσα ημέρα. Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτής της εκτίμησης, περπατώντας γρήγορα ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο για 15 λεπτά.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget θερμίδων.
- 2 Επιλέξτε το ⚙️.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ⚙️ εμφανίζεται όταν πρέπει να βαθμονομηθούν οι θερμίδες. Αυτή η διαδικασία βαθμονόμησης πρέπει να ολοκληρωθεί μία φορά. Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο, το ⚙️ ενδέχεται να μην εμφανίζεται.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.
Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα καρδιακών παλμών.
Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών και τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς για την τελευταία ώρα.

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 25*).

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 10*). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορείτε να καταγράφετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι *νίνοτμονε Trend*, θα πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Εάν σήμερα είναι η αρχή ή το τέλος της περιόδου σας, επιλέξτε το  > .
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταγράψετε τη ροή σας, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε .
 - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε το .
 - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε το .
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε το .
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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 11*). 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 καταγράψετε τα στοιχεία σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε  για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε  για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι νίντομνε Trend. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσων στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσων, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας νίντομνε Trend, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνο στο ρολόι σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
Εμφανίζονται οι δύο πιο πρόσφατες ειδοποιήσεις.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε μια ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
Το μήνυμα εμφανίζεται στην οθόνη αφής. Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση σε ολόκληρο το μήνυμα.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε το  για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

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

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι νίντομνε Trend, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
Εμφανίζονται οι δύο πιο πρόσφατες ειδοποιήσεις.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να επιλέξετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου.
- 4 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να προβάλλετε γρήγορα τις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου](#), σελίδα 13).

Από οποιαδήποτε οθόνη, σύρετε προς τα αριστερά.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ευθυγράμμιση δεικτών	Επιλέξτε το για να ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα τους δείκτες ρολογιού (Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού , σελίδα 36).
	Ειδοποίηση	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (Χρήση του ξυπνητηριού , σελίδα 22).
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (Αίτημα βοήθειας , σελίδα 24).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (Ρυθμίσεις οθόνης , σελίδα 28).
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", η οποία απενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία (Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε , σελίδα 25).
	Εύρεση του τη λεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού νότιο Trend και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας (Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου , σελίδα 25).
	Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας (Ελεγχος αναπαραγωγής μουσικής , σελίδα 11).
	Ειδοποίηση	Επιλέξτε το για να δείτε ειδοποιήσεις από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας (Προβολή ειδοποιήσεων , σελίδα 11).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου , σελίδα 17).
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το χρονόμετρο (Χρήση του χρονομέτρου , σελίδα 22).
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας (Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect , σελίδα 27).
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (Εναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης , σελίδα 21).
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (Garmin Pay , σελίδα 19).
	Εικόνα ρολογιού	Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να αφαιρέσετε ή να αντικαταστήσετε τις επιλογές στο μενού των στοιχείων ελέγχου (Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 12).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Επιλέξτε  τη συντόμευση που θέλετε να καταργήσετε.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Επιλέξτε το .

Προπόνηση

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, την οποία έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να στείλετε στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε μια δυνατότητα:
 - Επιλέξτε το  για περπάτημα.
 - Επιλέξτε το  για τρέξιμο.
 - Επιλέξτε το  για αερόβια δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για ποδηλασία.
 - Επιλέξτε το  για προπόνηση ενδυνάμωσης.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα ασκήσεων αναπνοής.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα γιόγκα.
 - Επιλέξτε το  για κολύμβηση σε πισίνα.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα διαδρόμου.
 - Επιλέξτε το  για άλλους τύπους δραστηριοτήτων.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα προπόνησης με ελλειπτικό.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα με stair stepper.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα πιλάτες.
 - Επιλέξτε το  για αναμέτρηση βημάτων Toe-to-Toe™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για την προσθήκη ή τη διαγραφή δραστηριοτήτων.

- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

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 1,5 km (1 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 (*Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας, σελίδα 13*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι νίνομονε Trend να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το ✓.
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, αγγίξτε την οθόνη αφής, και καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
 - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε το **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία “Συνδεδεμένο GPS”

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας για να καταγράψετε δεδομένα GPS για τη δραστηριότητα περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε το , ,  ή το .
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, περιμένετε μέχρι το ρολόι να λάβει σήμα GPS.
Το ✓ εμφανίζεται στο ρολόι όταν είστε συνδεδεμένοι σε GPS.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνο, επιλέξτε το ✕ για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα. Τα δεδομένα GPS δεν θα καταγραφούν.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Το τηλέφωνό σας πρέπει να βρίσκεται εντός εμβέλειας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ✓ για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το ► για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την **Υπολογισμός επαναλήψεων ή Αυτόματα σετ**.
- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας.
- 6 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Επιλέξτε  για να ολοκληρώσετε ένα σετ.
Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
- 8 Κατά τη διάρκεια μιας ανάπαυσης, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων, σύρετε την οθόνη αφής.
 - Για να επεξεργαστείτε την καταμέτρηση επαναλήψεων, επιλέξτε , σύρετε για να επιλέξετε τον αριθμό και επιλέξτε το .
- 9 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα 6 έως 9, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 12 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

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 δραστηριότητας κολύμβησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε το μέγεθος της πισίνας.
- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Το ρολόι εμφανίζει την απόσταση που κολυμπάτε μαζί με τα καταγεγραμμένα διαστήματα κολύμβησης ή τα μήκη πισίνας.
- 6 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Δημιουργία αναμέτρησης Toe-to-Toe

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια αναμέτρηση Toe-to-Toe διάρκειας 2 λεπτών με κάποιον φίλο που έχει συμβατό ρολόι.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
 - 2 Επιλέξτε το  >  για να αναμετρηθείτε με έναν άλλο παίκτη εντός εμβέλειας (3 m).
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και οι δύο παίκτες πρέπει να ξεκινήσουν μια αναμέτρηση στο ρολόι τους.
Αν το ρολόι δεν μπορεί να βρει κάποιον παίκτη εντός 30 δευτερολέπτων, λήγει το χρονικό όριο της αναμέτρησης.
 - 3 Επιλέξτε το όνομα του παίκτη.
Το ρολόι μετρά αντίστροφα για 3 δευτερόλεπτα προτού ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
 - 4 Κάντε βήματα για 2 λεπτά.
Η οθόνη εμφανίζει το χρονόμετρο και τον αριθμό των βημάτων.
 - 5 Φέρτε τα ρολόγια εντός εμβέλειας (3 m).
Η συσκευή εμφανίζει τα βήματα για κάθε παίκτη.
- Οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν το  για να ξεκινήσουν μια άλλη πρόκληση ή το  για να κλείσουν το μενού.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι νίντομονε Trend διαθέτει μενού καρδιακών παλμών, ώστε να μπορείτε να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.

	Παρακολουθεί τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος (<i>Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 17</i>). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
VO₂	Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO₂, το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση (<i>Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO₂, σελίδα 18</i>).
	Δείχνει την τρέχουσα ηλικία φυσικής κατάστασης, η οποία βασίζεται στη μέγιστη VO₂, τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση και τον Δείκτη μάζας σώματος (BMI). (<i>Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 18</i>) Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας στον λογαριασμό Garmin Connect.
	Μεταδίδει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin® (<i>Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 19</i>).

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στο ρολόι σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό σας και την ακινησία σας.

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.
Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 3 Επιλέξτε  > .
- 4 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 5 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18*).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να μετρά συνεχώς το επίπεδο κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας ή το SpO₂ ενώ κοιμάστε (*Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου, σελίδα 38*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO₂ στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο** > **Ενεργό** > .

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 μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO₂ εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO₂.

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 41*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO₂

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO₂, το ρολόι χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > **VO₂**.
Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης VO₂. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης VO₂ κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.
- 3 Σύρετε προς τα επάνω (εάν είναι απαραίτητο) και επιλέξτε .
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει το ρολόι μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

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 Garmin 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.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας νίνονον Trend και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

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

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  >  > .

Το ρολόι νίνονον Trend ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μπορείτε να βλέπετε μόνο την οθόνη παρακολούθησης των καρδιακών παλμών και το μενού στοιχείων ελέγχου.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας νίνονον Trend με τη συσκευή σας, που είναι συμβατή με Garmin ANT+®.

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

4 Πατήστε στην οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών και επιλέξτε το  για να σταματήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  >  > **Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ.**

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

4 Επιλέξτε **Ενεργό** > .

5 Για να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

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 το  ή το .

2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Έναρξη χρήσης**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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 το  ή το .

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.

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 συμμετέχοντα καταστήματα.

1 Σύρετε προς τα αριστερά για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε .

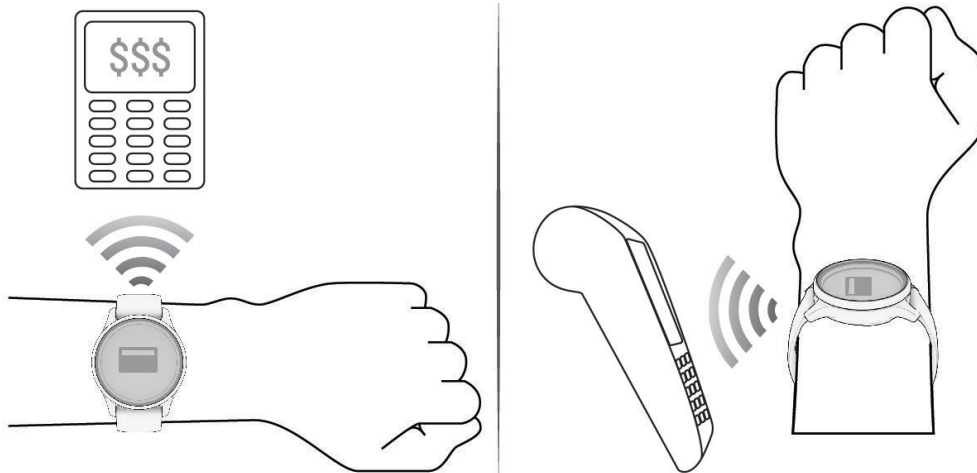
3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

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, κρατήστε το ρολόι σας κοντά σε συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με την άκρη του ρολογιού στις 12 η ώρα στραμμένη 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.

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 το  ή το .
- 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 νόμιμονε Trend που διαθέτετε.
 - 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 νόμιμονε Trend που διαθέτετε, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από τη σελίδα της συσκευής νόμιμονε Trend στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

Ρολόγια

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε τον χρόνο.
- 4 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να ρυθμίσετε τις ώρες, τα λεπτά και τα δευτερόλεπτα.
- 5 Επιλέξτε το .
- Εμφανίζεται μια οθόνη που δείχνει την πρόοδο της αντίστροφης μέτρησης.
- 6 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 7 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να κλείσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσει το χρονόμετρο.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να κλείσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσει το χρονόμετρο.

Χρήση του ξυπνητηριού

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Προσθήκη**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ρυθμίσετε την ώρα της ειδοποίησης.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατ/ση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Ώρα** για να επεξεργαστείτε την ώρα.
 - Επιλέξτε **Χρόνοι** για να ρυθμίσετε τη συχνότητα αφύπνισης, όπως καθημερινά ή τα Σαββατοκύριακα.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την ειδοποίηση.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

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

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

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  ή .
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

Προσθήκη επαφών

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 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 στο ρολόι *νέο Trend που διαθέτετε* ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 27](#)).

Ανίχνευση 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.

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 23](#)). 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).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 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 ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 23](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι σας *νέο Trend με το GPS ενεργοποιημένο*, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (εάν διατίθεται) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Έχετε στη διάθεσή σας 15 δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε το μήνυμα.

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 23*). 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 Αγγίξτε την οθόνη αφής γρήγορα και σταθερά μέχρι να δονηθεί το ρολόι.
Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.
- 2 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το **X** για να ακυρώσετε το αίτημα πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Το ρολόι νίντομονε Trend διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνό σας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ανοίξετε την εφαρμογή.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει το χαμένο ρολόι νίντομονε Trend που διαθέτετε, το οποίο έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο τηλέφωνό σας που έχει αντιστοιχιστεί με το ρολόι νίντομονε Trend που διαθέτετε και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ανίχνευση συμβάντος: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να στείλει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, όταν το ρολόι νίντομονε Trend ανιχνεύσει ένα συμβάν.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για να δείτε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων, συναντήσεις ημερολογίου και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Το ρολόι σας πραγματοποιεί ασύρματη λήψη και εγκατάσταση της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού.

Ενημερώσεις καιρού: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από το τηλέφωνό σας.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Εύρεση του τηλεφώνου μου**.

Το ρολόι νίνomone Trend ξεκινά αναζήτηση για το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο τηλέφωνό σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού νίνomone Trend. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι νίνomone Trend 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.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις, κινήσεις και προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

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.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect 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, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Συνδεδεμένο GPS

Με τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, το ρολόι χρησιμοποιεί την κεραία GPS του τηλεφώνου για να καταγράψει δεδομένα GPS σχετικά με δραστηριότητες περπατήματος, τρεξιματος ή ποδηλασίας (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS", σελίδα 14*). Τα δεδομένα GPS, όπως η τοποθεσία, η απόσταση και η ταχύτητα, εμφανίζονται στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του λογαριασμού Garmin Connect.

Η δυνατότητα συνδεδεμένου GPS χρησιμοποιείται επίσης για τις λειτουργίες βοήθειας και LiveTrack.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, επιτρέψτε να κοινοποιείται πάντα η τοποθεσία σας στην εφαρμογή Garmin Connect από τα δικαιώματα πρόσβασης εφαρμογών στο τηλέφωνο.

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 25*).

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Κατά περιόδους, το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.
- 3 Πατήστε παραπεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε  >  > **Συγχρονισμός**.
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (*Ρύθμιση του Garmin Express, σελίδα 27*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express.
Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ρύθμιση του Garmin Express

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

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Ρυθμίσεις ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι *νέο Trend* που έχετε. Μπορείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες ρυθμίσεις στο λογαριασμό Garmin Connect.

Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το .

: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 25*).

: Σας επιτρέπει να ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα τους δείκτες ρολογιού (*Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού, σελίδα 36*).

: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις εμφάνισης, όπως τη φωτεινότητα, το χρονικό όριο οθόνης και τις κινήσεις (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 28*).

: Ρυθμίζει το επίπεδο δόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Bluetooth, να αντιστοιχίσετε ένα συμβατό τηλέφωνο, να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που είναι αντιστοιχισμένο και να συγχρονίσετε τα δεδομένα του ρολογιού σας με ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο (*Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 29*).

: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις επιλογές που εμφανίζονται στο μενού στοιχείων ελέγχου.

: Σας επιτρέπει την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, τη ρύθμιση μιας ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, τον ορισμό μιας υπενθύμισης χαλάρωσης και την ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο (*Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης, σελίδα 29*).

: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 22*).

: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας, ειδοποίησης μετακίνησης και ειδοποιήσεων στόχου (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 29*).

: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις και τις προτιμήσεις του συστήματος, όπως τις μονάδες μέτρησης και τον καρπό στον οποίο φοράτε το ρολόι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 30*).

Ρυθμίσεις οθόνης

Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματα για την αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητας με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος. Διαφορετικά, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας με μη αυτόματο τρόπο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πιο παρατεταμένη λήξη του χρονικού ορίου της οθόνης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Λειτουργία κινήσεων: Ρυθμίζει την οθόνη να ενεργοποιείται με κινήσεις του καρπού. Οι κινήσεις περιλαμβάνουν την περιστροφή του καρπού σας προς το σώμα σας, για να δείτε το ρολόι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο σε δραστηριότητα για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία μόνο στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Ευαισθησία κινήσεων: Προσαρμόζει την ευαισθησία σε κινήσεις, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο ευαισθησίας κινήσεων μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ρυθμίσεις Bluetooth

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Bluetooth: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η τεχνολογία Bluetooth.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση επιτρέπει τη χρήση συνδεδεμένων λειτουργιών Bluetooth μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, συμπεριλαμβανομένων των ειδοποιήσεων και της αποστολής δεδομένων δραστηριότητας στο Garmin Connect.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Σας επιτρέπει να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της τεχνολογίας Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth.

Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

Λειτουργ. ΚΠ: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο δραστηριότητα, για να χρησιμοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό μόνο κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο ([Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 19](#)).

Υπενθύμιση χαλάρωσης: Ρυθμίστε το ρολόι να σας ειδοποιεί όταν το επίπεδο άγχους σας είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και το ρολόι σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών ([Εναρξη αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης, σελίδα 9](#)).

Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο: Ρυθμίστε το ρολόι σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

Κατ/ση: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι άλλες ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας εμφανίζονται μόνο όταν η παρακολούθηση δραστηριότητας είναι ενεργοποιημένη.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το Ειδοποίηση μετακίνησης.

Ειδοποίηση στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Ώρα: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ή 24 ωρών και σας επιτρέπει να ρυθμίζετε την ώρα μη αυτόματα (*Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας, σελίδα 30*).

Καρπός: Σας επιτρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε και τη θερμοκρασία σε μονάδες μέτρησης αγγλοσαξονικού ή μετρικού συστήματος.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα του ρολογιού.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 39*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες, την άδεια χρήσης και άλλα πολλά (*Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα, σελίδα 34*).

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε  >  > **Ώρα**.

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

Προέλευση χρόνου: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα χειροκίνητα ή αυτόματα, με βάση το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο. (*Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας, σελίδα 30*).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

Από προεπιλογή, η ώρα ρυθμίζεται αυτόματα όταν γίνεται αντιστοίχιση του ρολογιού *νίνονονε Trend* με ένα τηλέφωνο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Ώρα** > **Προέλευση χρόνου** > **Μη αυτόματα** > .
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ρυθμίσετε την ώρα.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι *νίνονονε Trend*.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το , επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 27*) (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 27*).

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε Τηλέφωνο.

Ειδοποίηση σύνδεσης Bluetooth: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση, η οποία σας πληροφορεί όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας δεν είναι πλέον συνδεδεμένο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό τηλέφωνό σας. Μπορείτε να φιλτράρετε τις ειδοποιήσεις βάσει Στη διάρ.μιας δραστ. ή Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να αλλάξετε το στυλ του καντράν του ρολογιού και τον τύπο των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού.

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε το στυλ του καντράν ρολογιού, επιλέξτε το τρέχον στυλ.
 - Για να αλλάξετε τον τύπο των δεδομένων που εμφανίζονται στο επιλεγμένο στυλ καντράν ρολογιού, επιλέξτε μια λειτουργία.

Το καντράν του ρολογιού σας ενημερώνεται αμέσως με τις νέες επιλογές.

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στο ρολόι σας.

- 1 Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στο ρολόι σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η αφαίρεση των δραστηριοτήτων για περπάτημα και τρέξιμο.
- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.

Επισήμανση γύρων

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Προσαρμογή πεδίων δεδομένων

Μπορείτε να αλλάξετε τους συνδυασμούς πεδίων δεδομένων για τις οθόνες που εμφανίζονται ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να προσαρμόσετε την Κολύμβηση σε πισίνα.

- 1 Από το μενού ρυθμίσεων στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το μενού της συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστοτόπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Κατ/ση: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης.

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

Προσ. μήκος βημ/σμού: Επιτρέπει στο ρολόι να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού. Μπορείτε να εισαγάγετε μια γνωστή απόσταση και τον αριθμό βημάτων που χρειάζεστε για να τη διανύσετε, ενώ το Garmin Connect μπορεί να υπολογίσει το μήκος του βήματός σας.

Ημερήσιοι όροφοι που ανεβήκατε: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν ημερήσιο στόχο για τον αριθμό των ορόφων που θέλετε να ανεβείτε.

Βήματα ημέρας: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στο ρολόι σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων σας.

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

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το Ειδοποίηση μετακίνησης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα και τρέξιμο.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Το ρολόι σας επιτρέπει επίσης να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Προφίλ χρήστη

Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε Προφίλ χρήστη.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος.

Ύπνος: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου και αφύπνισης.

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών.

Πληροφορίες συσκευής

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.

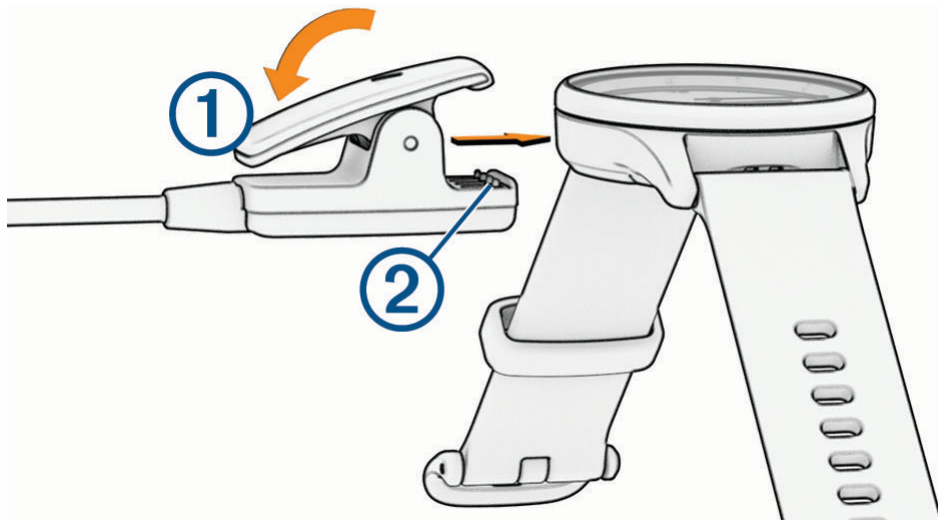
Μην χρησιμοποιείτε καλώδιο τροφοδοσίας, καλώδιο δεδομένων ή/και τροφοδοτικό που δεν παρέχεται από την Garmin ή που δεν είναι κατάλληλα πιστοποιημένο.

Μην χρησιμοποιείτε ασύρματο φορτιστή τρίτου κατασκευαστή (δεν περιλαμβάνεται) που δεν είναι συμβατός με τη συσκευή ή δεν είναι κατάλληλα πιστοποιημένος.

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 34).

- 1 Πιέστε το κλιπ φόρτισης ①.



- 2 Ευθυγραμμίστε το κλικ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού ②.
- 3 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή ηλεκτρικής τροφοδοσίας.
- 4 Φορτίστε πλήρως το ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια συμβατή επιφάνεια φόρτισης με πιστοποίηση Qi® (δεν περιλαμβάνεται) για να φορτίσετε το ρολόι ασύρματα. Ενώ φορτίζετε το ρολόι ασύρματα, μπορείτε να πατήσετε δύο φορές στην οθόνη αφής για να δείτε τη στάθμη της μπαταρίας.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού*, σελίδα 33).

Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας.

- Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε την ένδειξη μπαταρίας που απομένει στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

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

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

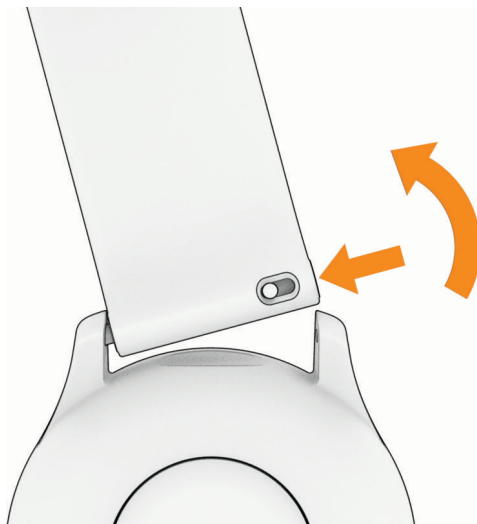
Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

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

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

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



2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.

3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.

4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε ⚙️ > ⚙️ > Πληροφορίες > Κανονισμοί.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 5 ημέρες στην έξυπνη λειτουργία Έως 1 επιπλέον ημέρα στη λειτουργία ρολογιού
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 55°C (από 14° έως 131°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0 ° έως 45 °C (από 32 ° έως 113 °F) με το φορτιστή USB Από 0 ° έως 32 °C (από 32 ° έως 90 °F) συμβατό ασύρματο φορτιστή, με πιστοποίηση Qi (δεν περιλαμβάνεται)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 2,43 dBm 13,56 MHz με μέγιστη τιμή τα -48,2 dBm 0,1483 MHz με μέγιστη τιμή τα -45,8 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

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

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

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

- Φέρτε το ρολόι εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει το ρολόι σας, απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth και στο ρολόι και στο τηλέφωνό σας και, στη συνέχεια, επανενεργοποιήστε την.
- Αν το ρολόι σας δεν είναι αντιστοιχισμένο, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- Στο ρολόι σας, κρατήστε πατημένη την οθόνη αφής για να εμφανιστεί το μενού και επιλέξτε το  >  > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Το ρολόι ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία όταν το συγχρονίζετε. Θα πρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας για να λάβετε τη σωστή ώρα, όταν αλλάζετε ζώνη ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

Αν οι δείκτες του ρολογιού δεν ταιριάζουν με την ψηφιακή ώρα, θα πρέπει να τους ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα (*Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού, σελίδα 36*).

- 1 Επιβεβαιώστε ότι η ώρα έχει οριστεί στην αυτόματη ρύθμιση (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 30*).
- 2 Επιβεβαιώστε ότι ο υπολογιστής ή το τηλέφωνό σας εμφανίζει τη σωστή τοπική ώρα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 27*).
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με ένα τηλέφωνο (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 27*).

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού

Η συσκευή σας νίνοmone Trend περιέχει δείκτες ρολογιού ακριβείας. Οι έντονες δραστηριότητες μπορούν να αλλάξουν τη θέση των δεικτών ρολογιού. Αν οι δείκτες του ρολογιού δεν ταιριάζουν με την ψηφιακή ώρα, θα πρέπει να τους ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η ευθυγράμμιση των δεικτών ρολογιού ενδέχεται να είναι απαραίτητη μετά από μερικούς μήνες κανονικής χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Ευθυγραμμίστε τους δείκτες στις 12:00.**
- 3 Πατήστε  ή  μέχρι ο λεπτοδείκτης να δείξει 12 ακριβώς.
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε  ή  μέχρι ο ωροδείκτης να δείξει 12 ακριβώς.
- 6 Επιλέξτε .

Το μήνυμα **Η ευθυγράμμιση ολοκληρώθηκε** εμφανίζεται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για την ευθυγράμμιση των δεικτών ρολογιού.

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 32](#)).

Το ρολόι μου δεν φορτίζει ασύρματα

Αν το ρολόι σας δεν φορτίζει όταν είναι συνδεδεμένο σε μια επιφάνεια φόρτισης με πιστοποίηση Qi (δεν περιλαμβάνεται), μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια φόρτισης έχει πιστοποίηση Qi και ότι είναι συμβατή με το ρολόι σας. Οι όρθιες βάσεις φόρτισης και οι ασύρματοι φορτιστές αυτοκινήτων ενδέχεται να μην είναι συμβατοί με το ρολόι σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι σωστά ευθυγραμμισμένο με το πηνίο της επιφάνειας φόρτισης.
- Εάν η επιφάνεια φόρτισης διαθέτει περισσότερα από ένα πηνία φόρτισης, ευθυγραμμίστε το ρολόι με το πρωτεύον πηνίο, όπως υποδεικνύεται από τις ενδείξεις ή την τεκμηρίωση του κατασκευαστή. Εάν το πρωτεύον πηνίο δεν φορτίζει το ρολόι, δοκιμάστε όλα τα άλλα πηνία.
- Απομακρύνετε το ρολόι από την επιφάνεια φόρτισης για τουλάχιστον τρία δευτερόλεπτα και επανατοποθετήστε το αργά στην επιφάνεια φόρτισης για να δημιουργηθεί σύνδεση.
- Αφού αφαιρέσετε το ρολόι από την επιφάνεια φόρτισης, αποσυνδέστε την επιφάνεια φόρτισης από την πηγή ρεύματος για μερικά δευτερόλεπτα και επανασυνδέστε την.
- Αποφύγετε τη χρήση της επιφάνειας φόρτισης σε ζεστό περιβάλλον ή σε άμεσο ηλιακό φως.

Εάν το ρολόι σας εξακολουθεί να μην μπορεί να φορτίσει, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε μια διαφορετική επιφάνεια φόρτισης με πιστοποίηση Qi. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασύρματη φόρτιση, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/wirelesscharging.

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 ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 27](#)).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 27](#)).

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.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

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

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.

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.

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.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της οθόνης ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 28](#)).
- Μειώστε την ευαισθησία κινήσεων καρπού ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 28](#)).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 28](#)).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας **νίνομονε Trend** ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 25](#)).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις ([Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 29](#)).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση ([Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 29](#)).
- Διακόψτε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 19](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης, σελίδα 29](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγιστης VO2, του επιπέδου πίεσης και των θερμίδων που καταναλώσατε ([Λεπτά έντασης, σελίδα 8](#)).

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
 - 2 Επιλέξτε  >  > **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 προεπ. ρυθμίσεων**.
 - 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.**
- Εμφανίζεται ένα ενημερωτικό μήνυμα.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής.
 - 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Ρύθμιση του ρολογιού, σελίδα 1*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 27*).

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

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 27*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας.
Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Επισκευές συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Παράρτημα

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 41](#)) 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.

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.

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

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 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
Καλό	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
Καλό	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.

