

GARMIN®



VIVOMOVE® TREND

מדריך למשתמש

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

Garmin® הלוגו של Edge®, Auto Lap®, ANT+®, Garmin, ו-vivomove הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Firstbeat, Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ ו- Toe-to-Toe הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple® ו-iPhone הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימן המילה וסימני הלוגו של BLUETOOTH מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc., אשר נמצא בשימוש Apple Inc. במסגרת רישיון. Qi® הוא סימן מסחרי רשום של Wireless Power Consortium. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A04224

תוכן עניינים

קבלת קריאות אוקסימטר דופק..... 14	מבוא..... 1
הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק..... 14	הגדרת השעון..... 1
אודות ערכי VO2 מרבי משוערים..... 14	מצבי השעון..... 2
בדיקת הערכת VO2 מרבי..... 15	שימוש בשעון..... 2
מציג את גיל הכושר שלך..... 15	אפשרויות תפריט..... 2
שידור נתוני דופק להתקני Garmin..... 15	ענידת השעון..... 3
הגדרת התראת דופק חריג..... 15	
16.....Garmin Pay	4.....ווידג'טים
הגדרת ארנק Garmin Pay..... 16	יעד אוטומטי..... 5
הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay..... 16	סרגל תנועה..... 5
תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה..... 16	כיבוי התראת התנועה..... 5
ניהול Garmin Pay כרטיסים..... 17	דקות פעילות אינטנסיבית..... 6
שינוי הקוד עבור Garmin Pay..... 17	להרוויח דקות אינטנסיביות..... 6
17.....שעונים	Body Battery..... 6
הפעלת טיימר ספירה לאחור..... 17	הצגת הווידג'ט Body Battery..... 6
שימוש בשעון העצר..... 17	השתנות דופק ורמת מתח..... 6
שימוש בשעון מעורר..... 18	הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח..... 6
18.....תכונות מעקב ובטיחות	הפעלת טיימר מנוחה..... 7
הוספת אנשי קשר לשעת חירום..... 18	שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה..... 7
הוספת אנשי קשר..... 18	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות..... 7
זיהוי תקריות..... 19	הצגת הווידג'ט של הדופק..... 7
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"..... 19	מעקב שינה..... 7
בקשת סיוע..... 19	מעקב אחר המחזור החודשי..... 8
20.....Bluetooth תכונות עם חיבור	תיעוד פרטי המחזור החודשי..... 8
ניהול התראות..... 20	מעקב היריון..... 8
איתור טלפון שאבד..... 20	תיעוד מידע לגבי היריון..... 8
קבלת שיחת טלפון נכנסת..... 20	שליטה בהשמעת מוזיקה..... 8
שימוש במצב 'נא לא להפריע'..... 20	הצגת התראות..... 9
21.....Garmin Connect	מענה להודעת טקסט..... 9
Garmin Move IQ™..... 21	10.....פקדים
GPS מחובר..... 21	התאמה אישית של תפריט הפקדים..... 10
מעקב שינה..... 22	11.....אימון כושר
סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect..... 22	הקלטת פעילות מתוזמנת..... 11
סנכרון הנתונים עם המחשב..... 22	כיוול מרחק בהליכון..... 11
הגדרת Garmin Express..... 22	הקלטת פעילות עם GPS מחובר..... 12
23.....התאמה אישית של השעון שלך	הקלטת פעילות אימון כוח..... 12
הגדרות השעון..... 23	עצות להקלטת פעילויות אימון כוח..... 13
הגדרות תצוגה..... 23	הקלטת פעילות שחייה..... 13
	התחלת אתגר Toe-to-Toe..... 13
	14.....תכונות דופק
	אוקסימטר דופק..... 14

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin	32
Connect	32
עדכון התוכנה באמצעות Garmin	32
Express	32
עדכוני מוצרים	33
קבלת מידע נוסף	33
תיקון ההתקן	33
נספח	33
יעדי כושר	33
אודות אזורי דופק	33
חישובי אזור דופק	33
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי	34

Bluetooth הגדרות	23
הגדרות דופק ומתח	24
הגדרות של פעילות	24
הגדרות מערכת	24
הגדרות זמן	24
Garmin Connect הגדרות	24
הגדרות הטלפון	25
התאמה אישית של פני השעון	25
התאמה אישית של אפשרויות הפעילות	25
סימון הקפות	25
התאמה אישית של שדות נתונים	25
הגדרות מעקב אחר פעילות	26
פרופיל משתמש	26

27.....פרטי ההתקן

טעינת השעון	27
עצות לטעינת השעון שלך	27
טיפול בהתקן	28
החלפת הרצועות	28
הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות	28
מפרטים	29

29.....פתרון בעיות

האם הטלפון שלי תואם לשעון?	29
הטלפון אינו מתחבר לשעון	29
בשעון שלי מוצגת שעה שגויה	29
כיוון מחוגי השעון	30
קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון	30
השעון שלי לא נטען באופן אלחוטי	30
מעקב אחר פעילויות	30
נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת	30
יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin	31
Connect	31
רמת המתח שלי אינה מוצגת	31
דקות האינטנסיביות מהבהבות	31
עצות לנתוני דופק לא סדיר	31
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים	31
עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר	31
הארכת חיי הסוללה	32
שחזור כל הגדרות ברירת המחדל	32

מבוא

⚠ אזהרה

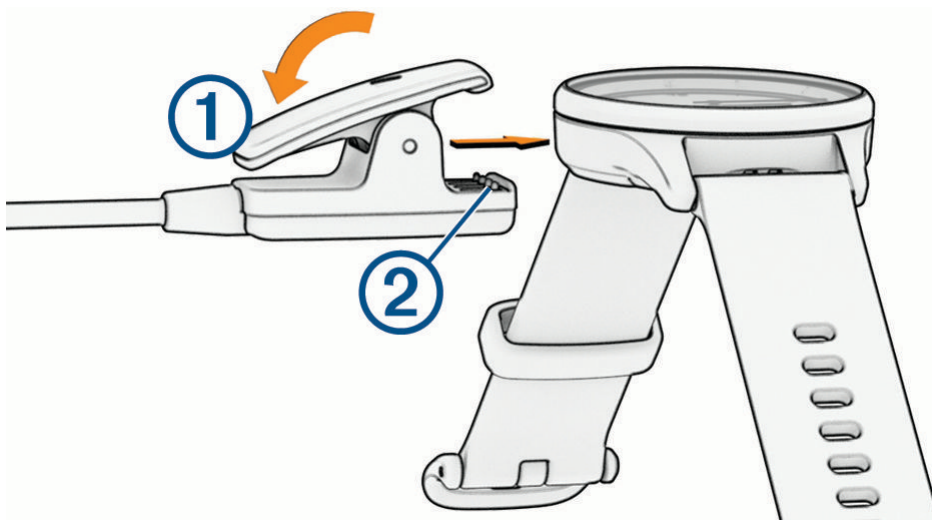
עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

הגדרת השעון

לפני שאפשר יהיה להשתמש בשעון, יש לחברו למקור חשמל כדי להפעיל אותו. כדי להשתמש בתכונות המחוברות של שעון vīvomove Trend, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא דרך הגדרות Bluetooth® בטלפון.

1 מחנות היישומים בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

2 צבט את ① של תפס הטעינה.



3 ישר את התפס כך שהוא יתאים למגעים בחלק האחורי של השעון ②.

4 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל כדי להפעיל את השעון (טעינת השעון, עמוד 27).
ההודעה Hello! מופיעה לאחר הפעלת השעון.



5 בחר אפשרות כדי להוסיף את השעון לחשבון Garmin Connect:

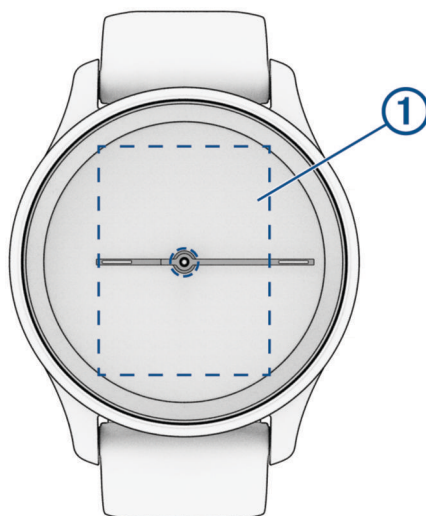
- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, דרך ≡ או •••, בחר התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי שהשייך מסתיים בהצלחה, מוצגת ההודעה והשעון מסתנכרן עם הטלפון באופן אוטומטי.

מצבי השעון

מבט חטוף	מחוגי השעון מציגים את השעה הנוכחית.
אינטראקטיבי	מחוגי השעון מתרחקים ממסך המגע.
שעון בלבד	כאשר הסוללה חלשה, מחוגי השעון מראים את השעה הנוכחית ומסך המגע כבוי עד שתטען את השעון.

שימוש בשעון



הקש פעמיים: הקש פעמיים על מסך המגע ① כדי להוציא את המכשיר ממצב שינה.

הערה: המסך נכבה כשהוא לא בשימוש. כשהמסך כבוי, השעון עדיין פעיל ומתעד נתונים.

מחוות פרק כף היד: סובב את פרק כף היד והרם אותו לעבר גופך כדי להדליק את המסך. סובב את פרק כף היד והרחק אותו מגופך כדי לכבות את המסך.

החלק: כאשר המסך פועל, החלק על מסך המגע כדי לגלול בין ווידג'טים ואפשרויות תפריט.

החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.

החלק שמאלה כדי להציג את תפריט הפקדים.

לחץ לחיצה ארוכה: גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי לפתוח את התפריט.

הקש: הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.

אפשרויות תפריט

ניתן לגעת נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

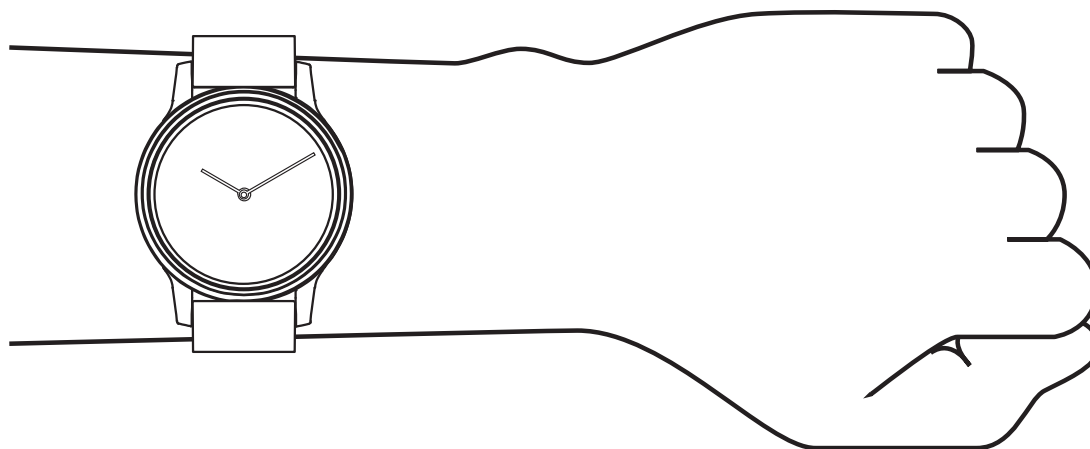
מציג את אפשרויות הפעילות המתוזמנות.	
מציג את תכונות הדופק.	
מציג את אפשרויות השעון המעורר, טיימר הספירה לאחור ושעון העצר.	
מציג את הגדרות השעון.	

⚠️ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

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



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **פתרון בעיות, עמוד 29** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 31**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

ווידג'טים

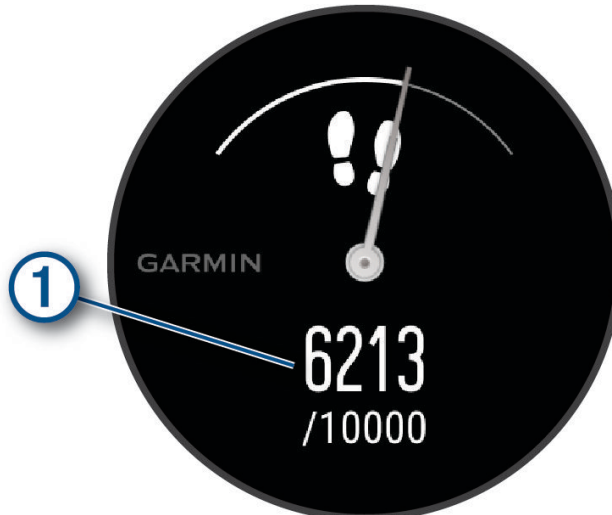
השעון מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע לעלה ולמטה כדי לגלול בין הווידג'טים. ניתן להקיש על ווידג'טים מסוימים כדי להציג מידע מפורט יותר. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, צריך לשייך לשעון טלפון חכם.

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ווידג'טים או להסיר אותם.

!!	מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. השעון לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.
↗	המספר הכולל של קומות שטיפסת והיעד שלך להיום.
⌚	סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.
⚡	רמת מד האנרגיה "Body Battery" הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר גבוה מציין רמת אנרגיה גבוהה.
⚡	רמת המתח הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.
⌚	כמות המים הכוללת ששתית והיעד שלך להיום.
📍	המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.
🔥	סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
❤️	הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.
⌚	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, ומוצע ערות בשבעת הימים האחרונים. השעון מודד את קצב הנשימה כאשר אינך בפעילות כדי לזהות מקרים של נשימה חריגה ואת האופן בו הנשימה משתנה בעקבות מתח.
⊗	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.
🎵	פקדים לנגן המוזיקה בטלפון.
☁️	הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון משויך.
Zz	נתוני השינה שלך לגבי הלילה הקודם, כולל משך השינה הכולל וניקוד השינה.
🕒	המצב של המחזור החודשי הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם. יש לך גם אפשרות לעקוב אחר ההיריון באמצעות עדכונים שבועיים ומידע בריאותי.
1	הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
💬	התראות מהטלפון, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך.

יעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעדי צעדים וקומות לטיפוס יומיים, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, השעון יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעדי צעדים וקומות לטיפוס מותאמים אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

סרגל תנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. סרגל התנועה מזכיר לך להמשיך לזוז. לאחר שעה של חוסר פעילות, סרגל התנועה ① מופיע. קטעים נוספים ② מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות.



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

כיבוי התראת התנועה

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < התראת תזוזה < כבוי < .

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

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

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים [\(טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 31\)](#).

הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.
 - 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את התרשים Body Battery.
- התרשים מציג את הפעילות הנוכחית של Body Battery ואת הרמות הגבוהות והנמוכות בשעה האחרונה.

השתנות דופק ורמת מתח

השעון מנתח את השתנות הדופק שלך בזמן שאינך נמצא בפעילות כדי להעריך את רמת המתח הכוללת. אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיי היומיום משפיעים על רמת המתח. רמת המתח נעה בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 זהו מצב מנוחה, 26 עד 50 זהו מתח נמוך, 51 עד 75 זהו מתח בינוני ואילו 76 עד 100 זהו מצב מתח גבוה. כאשר אתה יודע מהי רמת המתח שלך, קל יותר לזהות רגעים מתוחים במהלך היום. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה.

ניתן לסנכרן את השעון עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מציג את רמת המתח הנוכחית שלך.

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.
 - 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים רמת המתח.
- תרשים רמת המתח מציג את קריאות המתח שלך וכן את הרמה הגבוהה והרמה הנמוכה בשעה האחרונה.

הפעלת טיימר מנוחה

תוכל להפעיל את טיימר המנוחה כדי להתחיל תרגיל נשימה מודרך.

1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.

2 הקש על מסך המגע.

יופיע תרשים רמת המתח.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר את .

5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר המנוחה.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

7 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את טיימר המנוחה.

8 בחר את .

רמת המתח המעודכנת שלך מופיעה.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

1 החלק כדי להציג את ווידג'ט הנוזלים.

2 בחר  עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).

עצה: תוכל להתאים אישית את הגדרות הנוזלים שלך, כגון יחידות בשימוש ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.

שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות

השעון מציג את כמות הקלוריות הכוללת המשוערת ששרפת ביום הנוכחי. ניתן לשפר את רמת הדיוק של אומדן זה על-ידי הליכה מהירה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות.

1 החלק כדי להציג את ווידג'ט הקלוריות.

2 בחר .

הערה:  מופיע כאשר יש לכייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנת,  עשוי לא להופיע.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

1 החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.

הווידג'ט מציג את הדופק הנוכחי שלך ואת ערכי הדופק הממוצעים בזמן מנוחה (RHR) במהלך 7 הימים האחרונים.

2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים הדופק.

הגרף מציג את פעילות הדופק הנוכחית שלך ואת הדופק הגבוה והנמוך בשעה האחרונה.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע'**, עמוד 20).

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 8). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
 - תסמינים גופניים ורגשיים
 - תחזיות וסת ופוריות
 - מידע בנושא בריאות ותזונה
- הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפי שניתן יהיה לתעד את פרטי המחזור החודשי משעון vívomove Trend, יש להגדיר מעקב אחר המחזור החודשי ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 אם הווסת שלך התחילה או הסתיימה היום, בחרי את  < .
- 4 בחרי .
- 5 בחרי אפשרות:
 - כדי לתעד את הזרימה, בחרי .
 - כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחרי .
 - כדי לתעד את מצב הרוח, בחרי .
 - כדי לתעד הפרשות, בחרי .
 - כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחרי .
 - כדי לתעד את הפעילות המינית, בחרי .
 - כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחרי .
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. את יכולה להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק (תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 8). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

תיעוד מידע לגבי היריון

כדי לתעד את המידע צריך להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחרי ב  כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
 - בחרי ב  כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
 - בחרי ב  כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

שליטה בהשמעת מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון באמצעות שעון vívomove Trend. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

- 1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בשעון vívomove Trend, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.

הצגת התראות

כאשר השעון שלך משויך ליישום Garmin Connect, באפשרותך להציג התראות מהטלפון שלך בהתקן, כגון הודעות טקסט ודוא"ל.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 הקש על מסך המגע.
- שתי ההתראות העדכניות ביותר יופיעו.
- 3 הקש על מסך המגע כדי לבחור התראה.
- עצה:** החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר.
- ההודעה מופיעה על מסך המגע. החלק כדי לגלול בתוכן ההודעה.
- 4 הקש על מסך המגע ובחר ✓ כדי לבטל את ההתראה.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים של Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון vívomove Trend, אתה יכול לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 הקש על מסך המגע.
- שתי ההתראות העדכניות ביותר יופיעו.
- עצה:** החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר.
- 3 הקש על מסך המגע כדי לבחור התראה בנושא הודעות טקסט.
- 4 הקש על מסך המגע כדי להציג את האפשרויות עבור ההתראה.
- 5 בחר את .
- 6 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לך להציג במהירות את התכונות והאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 10). מכל מסך, החלק שמאלה.

סמלים	שם	תיאור
	כוון מחוגים	בחר כדי לכוון באופן ידני את מחוגי השעון (כיוון מחוגי השעון, עמוד 30).
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף התראה או לערוך התראה קיימת (שימוש בשעון מעורר, עמוד 18).
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 19).
	בהירות	בחר כדי לשנות את בהירות המסך (הגדרות תצוגה, עמוד 23).
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע', שבו מושבתות ההתראות וההודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 20).
	איפה הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות ה-Bluetooth מוצגת במסך של שעון vívomove Trend. העוצמה גדלה ככל שמתקרבים לטלפון (איתור טלפון שאבד, עמוד 20).
	מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון (שליטה בהשמעת מוזיקה, עמוד 8).
	הודעה	בחר כדי להציג התראות מהטלפון המשוך (הצגת התראות, עמוד 9).
	טלפון	בחר כדי להפעיל טכנולוגיית Bluetooth או להשבית אותה.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לבצע קריאה ידנית של אוסימטר הדופק (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 14).
	שעון עצר	בחר כדי לפתוח את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 17).
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשוך (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 22).
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 17).
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™ ולשלם עבור הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 16).
	פרצוף שעון	בחר כדי לחזור לפני השעון.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף אפשרויות, להסיר אותן או להחליף אותן בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 10).

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר <
- 3 בחר בקיצור הדרך שברצונך להסיר.
- 4 במקרה הצורך, בחר כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
- 5 בחר .

אימון כושר

הקלטת פעילות מתוזמנת

ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן ולאחר מכן לשמור ולשלוח אותה לחשבון Garmin Connect.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר את .

3 החלק כדי לגלול ברשימת הפעילויות וכדי לבחור אפשרות:

- בחר את  להליכה.
- בחר את  לריצה.
- בחר את  לפעילות אירובית.
- בחר  עבור רכיבה.
- בחר את  לאימון כוח.
- בחר את  לפעילות אימוני נשימות.
- בחר את  לפעילות יוגה.
- בחר את  לשחייה בבריכה.
- בחר את  לפעילות על הליכון.
- בחר את  לסוגי פעילויות אחרים.
- בחר את  לפעילות מאמן במצב אליפטיקל.
- בחר את  לפעילות סטפר.
- בחר את  לפעילות פילאטיס.
- בחר את  לאתגר צעדים Toe-to-Toe™.

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר פעילויות.

4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.

5 התחל את הפעילות.

6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

8 בחר אפשרות:

- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
- בחר את  כדי לחדש את הפעילות.

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

1 התחל פעילות הליכון (הקלטת פעילות מתוזמנת, עמוד 11).

2 רץ בהליכון עד ששעון vívomove Trend יתעד לפחות 5.1 ק"מ (1 מייל).

3 לאחר סיום הריצה, בחר בסמל .

4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.

5 בחר אפשרות:

- לביצוע הכיוול בפעם הראשונה, הקש על מסך המגע והזן בשעון שלך את המרחק בהליכון.
- כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיוול הראשון, בחר בסמל **כיוול ושמור** והזן בהתקן את המרחק שבהליכון.

הקלטת פעילות עם GPS מחובר

ניתן לחבר את השעון לטלפון כדי לתעד נתוני GPS של פעילות ההליכה, הריצה או הרכיבה על האופניים.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את .
 - 3 בחר את , , או .
 - 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יקלוט אותות GPS.
✓ מופיע בשעון כשאתה מחובר ל-GPS.
- הערה:** אם אין לך אפשרות לחבר את השעון לטלפון, בחר את X כדי להמשיך בפעילות. נתוני GPS לא יוקלטו.
- 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
 - 6 התחל את הפעילות.
- הטלפון שלך חייב להיות בטווח במהלך הפעילות.
- 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
 - 8 בחר אפשרות:
- בחר את ✓ כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר את  כדי לחדש את הפעילות.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר בסמל  < .
 - 3 If necessary, select  to turn on **ספירת חזרות** or **הגדרה אוטומטית**.
 - 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
 - 5 התחל בסדרה הראשונה.
 - 6 השעון סופר את החזרות.
 - 6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
 - 7 בחר  כדי לסיים סדרה.
מופיע טיימר מנוחה.
 - 8 בזמן מנוחה, בחר אפשרות:
- כדי להציג מסכי נתונים נוספים, החלק על מסך המגע.
 - כדי לערוך את ספירת החזרות, בחר , החלק כדי לבחור את המספר ובחר ✓.
- 9 בחר  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
 - 10 חזור על שלבים 6 עד 9 עד להשלמת הפעילות.
 - 11 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את טיימר הפעילות.
 - 12 בחר אפשרות:
- בחר את ✓ כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר את  כדי לחדש את הפעילות.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

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

הקלטת פעילות שחייה

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < .
- 3 במידת הצורך, בחר את  כדי לערוך את גודל הבריקה.
- 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
- 5 התחל את הפעילות.
- 6 השעון מציג את המרחק שאתה שוחה יחד עם מרווחי השחייה שתועדו או אורכי הבריקה.
- 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר את  כדי לחדש את הפעילות.

התחלת אתגר Toe-to-Toe

- ניתן להתחיל אתגר Toe-to-Toe שנמשך 2 דקות ביחד עם חבר שיש לו שעון תואם.
- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר  <  כדי להזמין שחקן אחר שנמצא בטווח (3 מ') להתחרות באתגר.
 - **הערה:** שני השחקנים צריכים להפעיל אתגר בשעון שלהם.
 - אם השעון לא מצליח למצוא שחקנים תוך 30 שניות, תם הזמן הקצוב של האתגר.
 - 3 בחר את שם השחקן.
 - 4 השעון סופר לאחר שלוש שניות לפני שהטיימר מתחיל.
 - 4 צבור צעדים במשך שתי דקות.
 - 4 במסך מוצגים הטיימר ומספר הצעדים.
 - 5 קרב בין השעונים כך שהם יהיו בטווח (3 מ').
 - על המסך מוצגים הצעדים לכל שחקן.
 - שחקנים יכולים לבחור  כדי להפעיל אתגר אחר או לבחור  כדי לצאת מהתפריט.

תכונות דופק

לשעון vívomove Trend יש תפריט דופק, המאפשר לך להציג נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק.

מנטר את רוויית החמצן בדם. המידע לגבי רוויית החמצן עוזר לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 14). הערה: חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב השעון.	
הצגת הערך הנוכחי של ה-VO2 המרבי שלך. הערך הזה משקף ביצועים אתלטיים ואמור לגדול ביחד עם השיפור ברמת הכושר (בדיקת הערכת ה-VO2 מרבי, עמוד 15).	
הצגת גיל הכושר הנוכחי שלך. הגיל הזה מבוסס על ה-VO2 המרבי, הדופק במנוחה ומדד מסת הגוף (BMO). (מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 15) כדי לקבל את גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש בחשבון Garmin Connect.	
הדופק הנוכחי שלך משודר להתקן Garmin® משויך (שידור נתוני דופק להתקן Garmin, עמוד 15).	

אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO₂.

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO₂. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

אתה יכול להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני בשעון שלך בכל זמן. דיוק הקריאות עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום השעון בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך.

1 לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.

2 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

3 בחר את  < .

4 החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

5 הפסק לזוז.

השעון מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים.

הערה: ניתן להפעיל ולצפות בנתוני השינה של אוקסימטר דופק בחשבון Garmin Connect שלך (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14).

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

ניתן להגדיר את השעון כך שימדוד באופן רציף את רמת החמצן בדם, או SpO₂, בזמן השינה (עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 31).

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

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  <  < אוקסימטר דופק בשינה < מופעל < .

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.

בשעון, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 34) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת V02 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי בשעון, דרושים נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך 15 דקות.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < V02.
- אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-V02 המרבי עשויה להופיע. השעון מעדכן את הערכת ה-V02 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.
- 3 החלק למעלה (במידת הצורך), ובחר את .
- 4 בחר פעילות.
- 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר. לאחר השלמת הפעילות מופיעה הודעה.

מציג את גיל הכושר שלך

לפני שהשעון יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index השעון שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < .

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון vívomove Trend ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  <  < .
- שעון vívomove Trend מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.
- הערה:** באפשרותך להציג רק את מסך ניטור הדופק ותפריט הפקדים בעת שידור נתוני דופק.
- 3 שייך את שעון vívomove Trend שלך להתקן Garmin ANT+® תואם.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- 4 הקש על מסך ניטור הדופק ובחר  כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר  <  < התראת דופק חריג.
 - 3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.
 - 4 בחר מופעל < .
 - 5 פעל לפי ההנחיות המוצגות במסך כדי להגדיר את ערך הסף של הדופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל הערך המותאם אישית או ירד מתחתיו, תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

Garmin Pay

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

הגדרת ארנק Garmin Pay

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

- 1 מהימוש Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **Garmin Pay** > **תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

- 1 מהימוש Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר **Garmin Pay** >  > **הוסף כרטיס**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

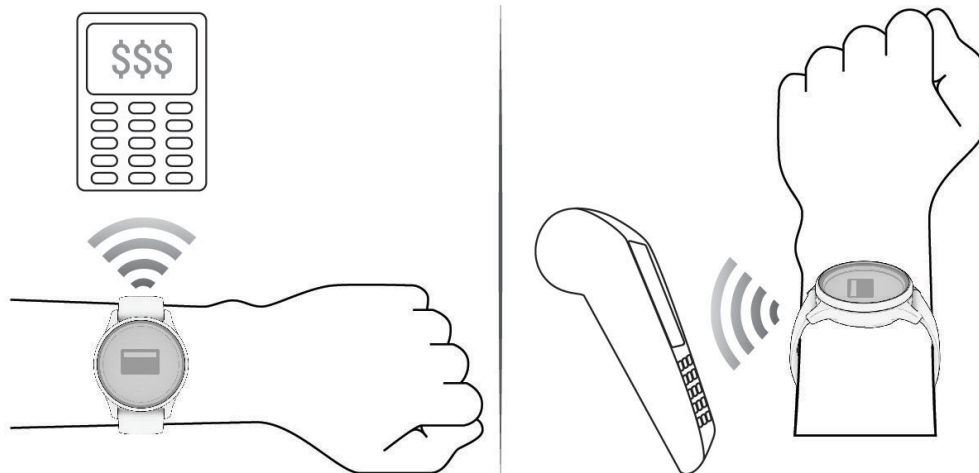
כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות משתתפות בתוכנית.

- 1 החלק שמאלה כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
- 2 בחר .
- 3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

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

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

- 4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).
- 5 תוך 60 שניות, קרב את השעון לקורא התשלומים כך ששולי השעון שקרובים לשעה 12 יהיו מופנים כלפי הקורא.



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

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

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

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון vívomove Trend.
- כדי למחוק כרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של שעון vívomove Trend, צור קוד חדש והזן מחדש את פרטי הכרטיס.

1 מדף התקן vívomove Trend ביישום Garmin Connect בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון vívomove Trend שלך, תידרש להזין את הקוד החדש.

שעונים

הפעלת טיימר ספירה לאחור

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

3 אם יש צורך בכך, בחר  כדי לערוך את הזמן.

4 החלק למעלה או למטה כדי להגדיר את השעות, הדקות והשניות.

5 בחר .

מופיע מסך המציג את זמן הספירה לאחור.

6 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

7 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.

8 בחר אפשרות:

- בחר  כדי לצאת מהטיימר.
- בחר  כדי לאפס את הטיימר.
- בחר  כדי להמשיך את פעולת הטיימר.

שימוש בשעון העצר

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר את  < .

3 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.

5 בחרי אפשרות:

- בחר את  כדי לצאת משעון העצר.
- בחר את  כדי לאפס את שעון העצר.
- בחר את  כדי לחדש את שעון העצר.

שימוש בשעון מעורר

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < הוספה.
- 3 פעל בהתאם להוראות שמופיעות במסך כדי להגדיר את שעת הצלצול.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - בחר **מצב** כדי להדליק או לכבות את ההתראה.
 - בחר **שעה** לעריכת שעת ההתראה.
 - בחר **חזרה** כדי להגדיר את התדירות של הצלצול, למשל מדי יום או בסופי שבוע.
 - בחר **מחק** כדי למחוק את הצלצול.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

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

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון vívomove Trend חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

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

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר **בטיחות ומעקב** < **תכונות בטיחות** < **אנשי קשר לשעת חירום** < **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

הוספת אנשי קשר

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר **אנשי קשר**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בשעון vívomove Trend (**סנכרון הנתונים**, **עמדת היישום Garmin Connect**, עמוד 22).

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 18). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 18). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < * < זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון vívomove Trend שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם המידע הזה זמין) לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. יש לך 15 שניות לבטל את ההודעה.

בקשת סיוע

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 18). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 הקש על המסך במהירות ובחוזקה עד שהשעון יירטט.

מופיע מסך הספירה לאחור.

2 אם נדרש, בחר ב-X כדי לבטל את הבקשה לפני סיום הספירה לאחור.

תכונות עם חיבור Bluetooth

לשעון vívomove Trend יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect מיד לאחר פתיחת היישום.

סיוע: אפשרות לשלוח הודעת טקסט אוטומטית עם שמך ומיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר לשעת חירום באמצעות היישום Garmin Connect.

חפש את השעון שלי: לאיתור שעון vívomove Trend שאבד המשוך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון שאבד המשוך לשעון vívomove Trend ונמצא כעת בטווח קליטה.

זיהוי תקריות: מאפשר ליישום Garmin Connect לשלוח הודעה לאנשי הקשר לשעת חירום כאשר שעון vívomove Trend מזהה תקרית.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון.

התראות: מודיע על הצגת התראות מהטלפון, כולל שיחות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות פגישות מלוח השנה ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך.

עדכוני תוכנה: השעון מוריד באמצעות חיבור אלחוטי את עדכון התוכנה העדכני ומתקין אותו.

עדכוני מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מהטלפון.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות המוצגות בשעון vívomove Trend.

בחר אפשרות:

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

איתור טלפון שאבד

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון שאבד, ששוך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר את  < **איפה הטלפון שלי**.

השעון vívomove Trend מתחיל לחפש את הטלפון המשוך. בטלפון מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך השעון vívomove Trend. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

• כדי לקבל את השיחה, בחר .

• כדי לדחות את השיחה, בחר .

• כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות, מוחות והתראות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: בחשבון Garmin Connect, ניתן להגדיר את ההתקן כך שיעבור למצב נא לא להפריע באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך השעון עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת www.garminconnect.com.

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

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.



שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

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

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלה נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

GPS מחובר

עם התכונה של ה-GPS המחובר, השעון שלך משתמש באנטנת ה-GPS שבטלפון שלך כדי לתעד נתוני GPS לפעילויות של הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים (**הקלטת פעילות עם GPS מחובר, עמוד 12**). נתוני ה-GPS, כולל מיקום, מרחק ומהירות, מופיעים בפרטי הפעילות בחשבון Garmin Connect שלך.

ה-GPS המחובר משמש גם לסיוע ולתכונות LiveTrack.

הערה: כדי להשתמש בתכונת ה-GPS המחובר, הפעל את ההרשאות של היישום לטלפון כדי תמיד לשתף את המיקום עם יישום Garmin Connect.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 20**).

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

השעון שלך מסנכרן נתונים באופן אוטומטי עם יישום Garmin Connect בכל פעם שאתה פותח את היישום. השעון מסנכרן מעת לעת נתונים עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 מקם את השעון ליד הטלפון.
- 2 פתח את היישום Garmin Connect.
- 3 **עצה:** היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.
- 4 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 4 בחר את  <  < **סנכרון**.
- 5 המתן בעת סנכרון הנתונים.
- 6 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום "Garmin Express" (**הגדרת Garmin Express, עמוד 22**).

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 פתח את היישום Garmin Express.
- 3 השעון נכנס למצב אחסון בנפח גדול.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 הצג את הנתונים בחשבון Garmin Connect.

הגדרת Garmin Express

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

התאמה אישית של השעון שלך

הגדרות השעון

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בשעון vívomove Trend. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect.

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר .

: הפעלה וכיבוי של מצב 'נא לא להפריע' (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 20).

: אפשרות לכוון באופן ידני את מחוגי השעון (כיוון מחוגי השעון, עמוד 30).

: כוונת הגדרות התצוגה, למשל בהירות, פסק זמן ומחווה (הגדרות תצוגה, עמוד 23).

: הגדרת עוצמת הרטט.

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

: מאפשר לך להפעיל ולכבות את Bluetooth, שייך טלפון תואם, אתר טלפון משויך שאבד וסנכרון את נתוני השעון עם טלפון משויך (Bluetooth הגדרות, עמוד 23).

: מאפשר לך להתאים אישית אילו אפשרויות יופיעו בתפריט הפקדים.

: אפשרות להפעיל ולכבות את חישה הדופק, להגדיר התראות דופק חריג, להגדיר תזכורות הרגעה ולהפעיל את מעקב אוקסימטר הדופק במהלך השינה (הגדרות דופק ומתח, עמוד 24).

: אפשרות להפעיל את תכונות הבטיחות והמעקב (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 18).

: הפעלה וכיבוי של מעקב אחר פעילות, התראת תנועה והתראות יעדים (הגדרות של פעילות, עמוד 24).

: כוונת הגדרות והעדפות המערכת, כגון יחידות מדידה ועל איזה פרק כף יד עונדים את השעון (הגדרות מערכת, עמוד 24).

הגדרות תצוגה

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  < .

בהירות: הגדרת רמת הבהירות. ניתן להשתמש באפשרות אוטומטית כדי לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה, או לכוון את רמת הבהירות באופן ידני.

הערה: ככל שרמת הבהירות גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

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

הערה: זמן קצוב ארוך יותר לכיבוי המסך מקצר את חיי הסוללה.

מצב מחווה: הגדרה הקובעת כי המסך יופעל בעת ביצוע מחוות עם פרק כף היד. מחוות כוללות גם סיבוב שורש כף היד לכיוון הגוף כדי להסתכל על השעון. ניתן להשתמש באפשרות בזמן פעילות כדי להשתמש במחוות רק במהלך פעילויות מתוזמנות.

רגישות מחוות: מכוון את רגישות המחווה כדי לשנות את תדירות הפעלת המסך.

הערה: ככל שעוצמת רגישות המחווה גבוהה יותר, חיי הסוללה מתקצרים.

Bluetooth הגדרות

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ולאחר מכן בחר  < .

Bluetooth: הפעלה וכיבוי של טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר מפעילים את טכנולוגיית Bluetooth.

שייך את הטלפון: ההגדרה מאפשרת לשייך את השעון לטלפון התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth באמצעות היישום Garmin Connect, כולל התראות והעלאת פעילויות ל-Garmin Connect.

איפה הטלפון שלי: אפשרות לאתר טלפון שאבד, בתנאי שהוא משויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא בטווח באותה עת.

סנכרון: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את השעון עם טלפון התומך ב-Bluetooth.

הגדרות דופק ומתח

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט, ובחר  < .

מצב דופק: הפעל וכבה את צמיד חיישן הדופק. ניתן להשתמש באפשרות פעילות בלבד כדי להשתמש בצמיד חיישן הדופק בעת פעילויות מתוזמנות בלבד.

התראת דופק חריג: הגדרת השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראת דופק**, **חריג, עמוד 15**).

תזכורת הרגעה: הגדרת השעון כך שהוא יתריע כאשר רמת המתח שלך גבוהה בצורה חריגה. ההתראה מעודדת אותך לעצור למנוחה והשעון ממליץ לך להתחיל תרגיל נשימה מודרך (**הפעלת טיימר מנוחה, עמוד 7**).

אוקסימטר דופק בשינה: הגדרת השעון כך שהוא ימדוד בצורה רציפה את ריכוז החמצן בדם במהלך השינה.

הגדרות של פעילות

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  < .

מצב: אפשרות להפעיל ולכבות מעקב אחר פעילות.

הערה: הגדרות אחרות של מעקב אחר פעילות מופיעות רק כאשר מעקב אחר פעילות מופעל.

התראת תזוזה: אפשרות להפעיל ולכבות התראת תזוזה.

התראת יעד: מאפשר לך להפעיל ולכבות התראות יעדים, או להשבית התראות יעדים במהלך פעילות מתוזמנת. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי.

הגדרות מערכת

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט, ובחר  < .

שעה: הגדרת הפורמט של השעה שמוצגת בשעון (12 שעות או 24 שעות), כולל אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני (**הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 24**).

פרק יד: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את השעון.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוות.

יחידות: הגדרת השעון לצורך הצגת הטמפרטורה והמרחק שעברת, ביחידות אימפריאליות או מטריות.

שפה: הגדרת שפת השעון.

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 32**).

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה, הסכם הרישיון ועוד (**הצגת פרטי תוית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות, עמוד 28**).

הגדרות זמן

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  <  < **שעה**.

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

מקור שעה: באפשרותך להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי לפי טלפון משויך. (**הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 24**).

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר שעון vívomove Trend משויך לטלפון.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר את  <  < **שעה** < **מקור שעה** < **ידני** < .

3 בחר את .

4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להגדיר את השעה.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון, אפשרויות הפעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בשעון vívomove Trend.

• מהיישום Garmin Connect, בחר  או , בחר **התקני Garmin**, ובחר את השעון שלך.

• בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את השעון שלך.

לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בשעון (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 22**) (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 22**).

הגדרות הטלפון

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר טלפון.

התראת חיבור Bluetooth: הפעלת התראה המוצגת כאשר הטלפון המשוך אינו מחובר יותר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. **התראות חכמות:** הפעלה והגדרה של התראות טלפון מטלפון תואם. ניתן לסנן התראות לפי במהלך פעילות או לא בזמן פעילות.

התאמה אישית של פני השעון

ניתן לשנות את הסגנון של פני השעון ואת סוג הנתונים שמופיעים בפני השעון.

1 מתפריט ההתקן Garmin Connect, בחר **פרצוף שעון**.

2 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את הסגנון של פני השעון, בחר את הסגנון הנוכחי.
- כדי לשנות את סוג הנתונים שמופיעים בסגנון פני השעון שנבחר, בחר תכונה.

השינויים מתעדכנים מיד בפני שעון.

התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

ניתן לבחור פעילויות להצגה בשעון.

1 מתפריט השעון Garmin Connect, בחר **אפשרויות פעילות**.

2 בחר את הפעילויות להצגה בשעון שלך.

הערה: לא ניתן להסיר את פעילויות ההליכה והריצה.

3 במידת הצורך, בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות שלך, כגון שדות נתונים והתראות.

סימון הקפות

ניתן להגדיר את השעון כך שישתמש בתכונה Auto Lap[®] אשר מסמנת הקפה באופן אוטומטי בכל קילומטר או מייל. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

הערה: התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר את **אפשרויות פעילות**.

2 בחר פעילות.

3 בחר **Auto Lap**.

התאמה אישית של שדות נתונים

ניתן לשנות את שילובי שדות הנתונים עבור המסכים המופיעים כשטיימר הפעילות פועל.

הערה: אין באפשרותך להתאים אישית שחייה בבריכה.

1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **אפשרויות פעילות**.

4 בחר פעילות.

5 בחר **שדות נתונים**.

6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

הגדרות מעקב אחר פעילות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר מעקב פעילות.

הערה: חלק מההגדרות מופיעות בקטגוריית משנה בתפריט ההגדרות. תפריטי ההגדרות האלו עשויים להשתנות עקב עדכונים ביישום או באתר האינטרנט.

מצב: הפעלה והשבתה של תכונות מעקב פעילות.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שהלכת או רצת למשך פרק זמן מינימלי שהוגדר. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

אורך צעד מותאם אישית: מאפשר לשעון לחשב ביתר דיוק את המרחק שעברת בהתבסס על אורך הצעד המותאם אישית שלך. ניתן להזין מרחק ידוע ואת מספר הצעדים הדרוש כדי לעבור אותו ו-Garmin Connect יכול לחשב את אורך הצעד שלך.

קומות שטיפסת ביום: מאפשר להזין יעד יומי עבור מספר הקומות שעליך לעלות.

צעדים יומיים: מאפשר להזין את יעד הצעדים היומי. ניתן להשתמש באפשרות יעד אוטומטי כדי לאפשר לשעון לקבוע את יעד הצעדים שלך באופן אוטומטי.

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי.

התראת תזוזה: אפשרות להפעיל ולכבות התראת תזוזה.

Move IQ: מאפשר לך להפעיל ולכבות אירועי Move IQ. התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון הליכה וריצה.

דקות אינטנסיביות בשבוע: מאפשר להזין יעד שבועי הקובע את מספר דקות הפעילות שעליך לבצע באינטנסיביות מתונה עד גבוהה. בנוסף, השעון מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

פרופיל משתמש

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר פרופיל משתמש.

מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה וההתעוררות הרגילות שלך.

אזורי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

פרטי ההתקן

טעינת השעון

אזהרה

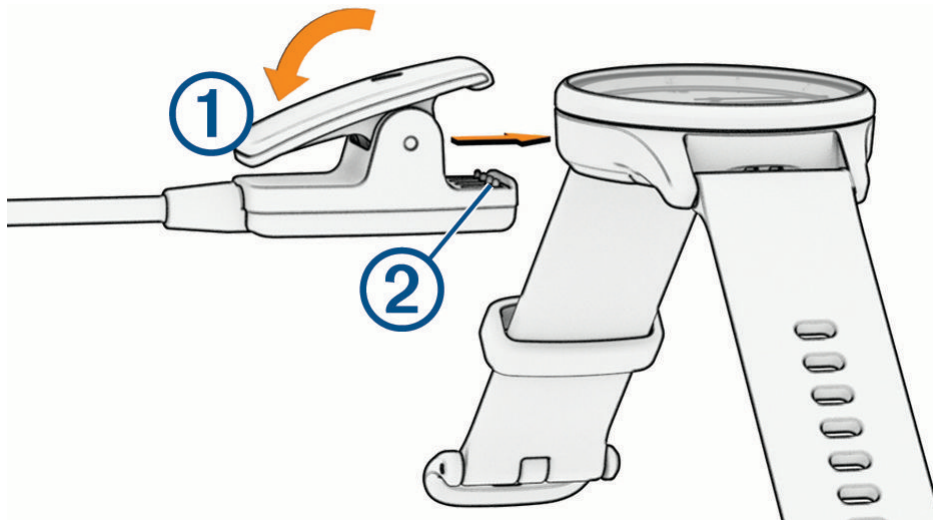
התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

אין להשתמש בכבל מתח, כבל נתונים ו/או מתאם מתח שלא סופקו על-ידי Garmin או שלא קיבלו אישור מתאים. אל תשתמש במטען אלחוטי של צד שלישי (לא כלול) שאינו תואם למכשיר או שלא קיבל אישור מתאים.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 28).

1 צבט את ① של תפס הטעינה.



2 ישר את התפס כך שהוא יתאים למגעים בחלק האחורי של השעון ②.

3 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל.

4 המתן עד לטעינה מלאה של השעון.

עצה: ניתן להשתמש במשטח טעינה עם אישור, Qi® (לא כלול) כדי להטעין את השעון באופן אלחוטי. בזמן הטעינה האלחוטית של השעון ניתן להקיש פעמיים על מסך המגע כדי להציג את רמת הסוללה.

עצות לטעינת השעון שלך

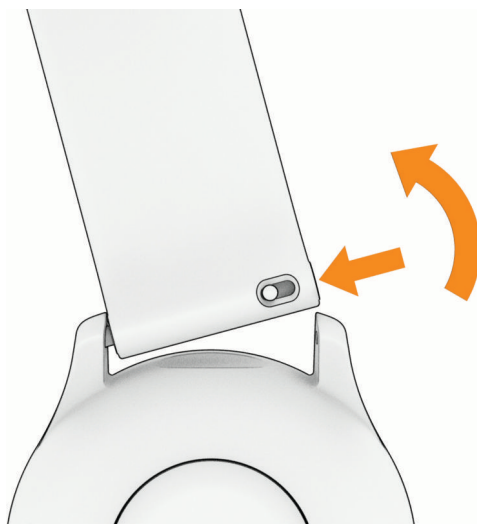
- חבר היטב את המטען לשעון כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת השעון, עמוד 27).
- באפשרותך לטעון את השעון על-ידי חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב.
- החלק שמאלה כדי להציג את גרפיקת רמת הטעינה של הסוללה בתפריט הפקדים.

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
 אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
 אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.
 הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.
 שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.
 אין לאחסן בסביבה עם טמפרטורה גבוהה, כגון מייבש בגדים.
 אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.
 1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



- 2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את < < אודות < תקינה.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 5 ימים במצב חכם עד יום אחד נוסף במצב שיעון
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 55°C (מ-14°F עד 131°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F) עם מטען ה-USB מ-0°C עד 32°C (מ-32°F עד 90°F) עם מטען אלחוטי Qi מאושר ותואם (לא כלול)
תדר אלחוטי	4GHz.2 ב-43dBm (מקסימום) 56MHz.13 ב-48.2dBm (מקסימום) 1483MHz.0 ב-45.8dBm (מקסימום)
דירוג עמידות במים	5 ATM ¹

פתרון בעיות

האם הטלפון שלי תואם לשיעון?

השיעון vívomove Trend תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשיעון

- מקם את השיעון בטווח של הטלפון.
- אם השיעון שלך כבר משוייך, כבה את טכנולוגיית Bluetooth בשיעון ובטלפון שלך ולאחר מכן הפעל אותה שנית.
- אם השיעון לא משוייך, הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- בטלפון, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר התקני Garmin > הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בשיעון, גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  >  > שייך את הטלפון כדי להיכנס למצב שיוך.

בשיעון שלי מוצגת שעה שגויה

השיעון מעדכן את השעה והתאריך בעת סנכרון. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשיעון קיץ, עליך לסנכרן את השיעון כדי לקבל את השעה הנכונה.

אם מחוגי השיעון אינם תואמים לשעה בשיעון הדיגיטלי, עליך לכוון באופן ידני את מחוגי השיעון (*כיוון מחוגי השיעון, עמוד 30*).

- 1 ודא שמוגדרת שעה אוטומטית (*הגדרות זמן, עמוד 24*).
 - 2 ודא שבמחשב או בטלפון שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השיעון המקומי.
 - 3 בחר אפשרות:
 - סנכרן את השיעון עם מחשב (*סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 22*).
 - סנכרן את השיעון עם טלפון (*סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 22*).
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

כיוון מחוגי השעון

התקן vívomove Trend כולל מחוגי שעון מדויקים. פעילויות אינטנסיביות עשויות לשנות את המיקום של מחוגי השעון. אם מחוגי השעון אינם תואמים לשעה בשעון הדיגיטלי, עליך לכוון באופן ידני את מחוגי השעון.

עצה: ייתכן שתצטרך לכוון את מחוגי השעון לאחר כמה חודשים של שימוש רגיל.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  <  < כוון מחוגים לשעה 12:00n.

3 הקש על  או על  עד שמחוג הדקות יצביע על מיקום השעה 12 בדיוק.

4 בחר .

5 הקש על  או על  עד שמחוג השעות יצביע על מיקום השעה 12 בדיוק.

6 בחר .

תוצג ההודעה הכיוון הושלם.

הערה: ניתן גם להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לכוון את מחוגי השעון.

קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון

השעון את תאורת הסביבה ומכוון את בהירות התאורה האחורית באופן אוטומטי כדי למטב את חיי הסוללה. באור שמש ישיר, המסך הופך לבהיר יותר אך ייתכן שעדיין יהיה קשה לקרוא אותו. תכונת זיהוי הפעילות האוטומטי יכולה לעזור בעת התחלת פעילויות בחוץ (**הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 26**).

השעון שלי לא נטען באופן אלחוטי

אם השעון שלך לא נטען כאשר הוא מחובר למשטח טעינה עם אישור Qi (לא כלול), תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- בדוק שלמשטח הטעינה יש אישור Qi ושהוא תואם לשעון שלך. ייתכן שמעמדי טעינה עומדים ומטענים אלחוטיים לרכב לא יתאימו לשעון שלך.
- ודא שהשעון מיושר בהתאם לסליל משטח הטעינה.
- אם למשטח הטעינה יש מספר סלילי טעינה, יישר את השעון בהתאם לסליל הראשי כפי שמציינים הסימונים או כפי שמופיע במסמכי היצרן. אם הסליל הראשי לא טוען את השעון, נסה את אחד הסלילים האחרים.
- הסר את השעון ממשטח הטעינה למשך שלוש שניות לפחות, ומקם אותו שוב על משטח הטעינה באיטיות כדי ליצור חיבור.
- לאחר הסרת השעון ממשטח הטעינה, נתק את משטח הטעינה ממקור החשמל שלו למשך מספר שניות, וחבר אותו מחדש.
- הימנע משימוש במשטח הטעינה בסביבה חמה או באור שמש ישיר.

אם השעון שלך עדיין לא מצליח להיטען, ייתכן שיהיה עליך להשתמש במשטח טעינה אחר עם אישור Qi. לקבלת מידע נוסף על טעינה אלחוטית, בקר באתר www.garmin.com/wirelesscharging.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

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

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 22).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 22).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

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

רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שהשעון יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את ניטור הדופק בצמיד חיישן הדופק. השעון דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח. השעון אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות. אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שהשעון ימדוד את השתנות הדופק.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

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

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

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

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

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

הארכת חיי הסוללה

- הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי ([הגדרות תצוגה, עמוד 23](#)).
 - הפחתת הרגישות של מחוות פרק כף היד ([הגדרות תצוגה, עמוד 23](#)).
 - כבה את מחוות פרק כף היד ([הגדרות תצוגה, עמוד 23](#)).
 - בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בשעון vívomove Trend ([ניהול התראות, עמוד 20](#)).
 - השבת התראות חכמות ([Bluetooth הגדרות, עמוד 23](#)).
 - כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור ([Bluetooth הגדרות, עמוד 23](#)).
 - הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים ([שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 15](#)).
 - כבה את צמיד חיישן הדופק ([הגדרות דופק ומתח, עמוד 24](#)).
- הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבי, רמת מתח ושריפת קלוריות ([דקות פעילות אינטנסיבית, עמוד 6](#)).

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < איפוס.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק נתונים ואפס הגדרות**.
- 4 תופיע הודעת מידע.
- 5 הקש על מסך המגע.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

- לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([הגדרת השעון, עמוד 1](#)).
- סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 22](#)).
- כאשר תוכנה חדשה הופכת לימינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

- כדי שתוכל לעדכן את תוכנת השעון, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את השעון ([סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 22](#)).
- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
 - 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה לשעון שלך.
 - 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את השעון מהמחשב.
- השעון מתקין את העדכון.

עדכוני מוצרים

- במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.
- דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.
- עדכוני תוכנה
 - מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
 - רישום מוצר

קבלת מידע נוסף

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

תיקון ההתקן

אם עליך לתקן את ההתקן, עבור אל support.garmin.com לקבלת מידע נוסף אודות שליחת בקשת שירות לתמיכת המוצרים של Garmin.

נספח

יעדי כושר

- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.
- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 33) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

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

חישובי אזור דופק

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

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

