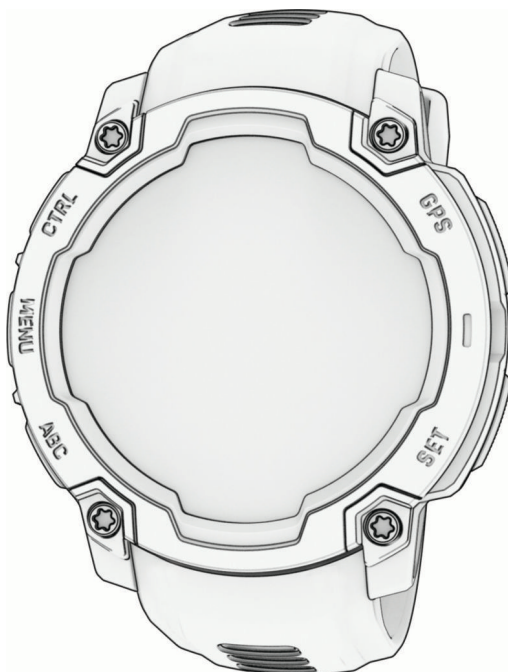


GARMIN®



INSTINCT® E

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 Garmin®, Virtual Partner®, VIRB®, TracBack®, QuickFit®, Move IQ®, inReach®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, Instinct®, Xero® ו-Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express®, Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin, Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה 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. המשמש תחת רישיון של Apple Inc. Iridium® הוא סימן מסחרי רשום של Iridium Satellite LLC. USB-C® הוא סימן מסחרי רשום של "פורום מיישמי USB" (USB Implementers Forum). Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Zwiift™ הוא סימן מסחרי של Zwiift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

M/N: A04880, A04881

תוכן עניינים

11	מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect
12	השלמת אימון יום מוצע
12	התחלת אימון במרווחים
12	יצירת אימון במרווחים
13	שימוש ב-Virtual Partner®
13	הגדרת יעד אימון
13	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
14	אודות יומן האימונים
14	Adaptive Training Plans
14	שימוש ביישום שנשמר
14	חישוב גודל אזור
15	הצגת פרטי גאות
15	הגדרה של התראת גאות ושפל
15	התאמה אישית של פעילויות ויישומים
16	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
16	שינוי הסדר של פעילות ברישמת היישומים
16	התאמה אישית של מסכי הנתונים
16	הוספת מפה לפעילות
17	יצירת פעילות מותאמת אישית
17	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
18	התראות פעילות
19	הגדרת התראה
19	הפעלת טיפוס אוטומטי
19	הגדרות לוויין
20	שעונים
20	הגדרת שעון מעורר
20	ערוך התראה
20	שימוש בטיימר ספירה לאחור
21	הוספת התראת מרווחים לטיימר ספירה לאחור
21	מחיקת טיימר ספירה לאחור
22	שימוש בשעון העצר
22	סנכרון השעה עם GPS
22	הוספת אזורי זמן חלופיים
23	עריכה של אזור זמן חלופי
23	הגדרת התראות שעה
23	היסטוריה
23	שימוש בהיסטוריה
23	מחיקת היסטוריה
24	שיאים אישיים
24	הצגת שיאים אישיים
24	שחזור שיא אישי
24	מחיקת שיאים אישיים

1	מבוא
1	תחילת העבודה
1	לחצנים
2	התאמה אישית של פני השעון
2	פעילויות ויישומים
3	רשימת פעילויות ויישומים
3	התחלת פעילות
3	טיפים לתיעוד פעילויות
4	הפסקת פעילות
4	פעילויות בחוץ
4	התחלת משלחת
4	תיעוד ידני של נקודת מעקב
4	הצגת נקודות מעקב
5	יציאה לדיג
5	יציאה לציד
6	ריצה
6	יציאה לריצה במסלול
6	עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה
6	יוצאים לריצה וירטואלית
6	כיול מרחק בהליכון
7	שחייה
7	מילון מונחים בשחייה
7	סוגי תנועות
7	טיפים לפעילויות שחייה
7	מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית
8	אימון עם יומן התרגילים
8	פעילויות בחדר כושר
8	הקלטת פעילות אימון כוח
9	הקלטת פעילות HIIT
9	ספורט חורף
9	הצגת גלישות הסקי שלך
9	פעילויות ויישומים אחרים
9	מדריך צניחה
9	סוגי צניחות
10	הזנת פרטי צניחה
10	הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HALO ו-HALO
10	איפוס מיגע לגבי רוח
10	הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית
11	הגדרות 'קבוע'
11	אימונים
11	התחלת אימון

37	 כיול הברומטר
37	 הגדרת התראת סערה
38	 חיישנים אלחוטיים
38	 שיוך החיישנים האלחוטיים
39	 קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק
39	 עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה
39	 דינמיקת ריצה
40	 עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
40	 inReach של השלט
40	 שימוש בשלט של inReach
40	 השלט של VIRB
41	 שליטה במצלמת פעולה של VIRB
41	 שליטה במצלמת פעולה של VIRB
41	 במהלך פעילות
41	 הגדרות מיקום לייזר של Xero
42	 מפה
42	 הזזת המפה ושינוי גודל המפה
42	 הגדרות מפה
42	 תכונות קישוריות של הטלפון
42	 שיוך הטלפון
43	 הפעלת התראות Bluetooth
43	 הצגת התראות
43	 קבלת שיחת טלפון נכנסת
43	 מענה להודעת טקסט
43	 ניהול התראות
44	 הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון
44	 השבתת חיבור Bluetooth לטלפון
44	 יישומי טלפון ויישומי מחשב
44	 Garmin Connect
45	 Garmin Connect + מינוי
45	 שימוש ביישום Garmin Connect
45	 עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
45	 מצב אימונים מאוחד
45	 שימוש ב-Garmin Connect במחשב
46	 שלך
46	 עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
46	 Express
46	 סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect
46	 Connect
46	 תכונות Connect IQ
46	 הורדת תכונות של Connect IQ
46	 הורדת תכונות של Connect IQ
46	 באמצעות המחשב

24	 הצגת סיכומי נתונים כוללים
24	 שימוש במד-הרוחק
25	 הגדרות של הודעות והתראות
25	 מראה
25	 מבטים מהירים
27	 הצגת מבטים מהירים
28	 התאמה אישית של לולאת התצוגות
28	 המהירות
28	 יצירת תיקיות מבט מהיר
28	 Body Battery
28	 טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery
28	 משופרים Battery
28	 מדידות ביצועים
29	 אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
29	 בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה
29	 בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים
29	 הצגת זמני המרוץ הצפויים
29	 מצב השתנות הדופק
30	 הוספת מיקומי מזג אוויר
30	 פקדים
32	 התאמה אישית של תפריט הפקדים
32	 שימוש במסך הפנס
32	 דוח בוקר
33	 התאמה אישית של דוח הבוקר
33	 חיישנים ואביזרים
33	 צמיד חיישן דופק
33	 ענידת השעון
34	 עצות לנתוני דופק לא סדיר
34	 הגדרות צמיד חיישן דופק
34	 הגדרת התראת דופק חריג
34	 שידור נתוני דופק
35	 אוקסימטר דופק
35	 קבלת קריאות אוקסימטר דופק
35	 הגדרת המצב של אוקסימטר דופק
35	 עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
35	 מצפן
36	 הגדרות מצפן
36	 כיול ידני של המצפן
36	 הגדרת ההפניה לצפון
36	 מד גובה וברומטר
36	 הגדרות מד-גובה
37	 כיול מד הגובה הברומטרי
37	 הגדרות ברומטר

55	יצירת קורס ב-Garmin Connect	46	Garmin Explore™
56	שולח מסלול להתקן	47	יישום Garmin Messenger
56	הצגה או עריכה של פרטי מסלול	47	שימוש בתכונה Messenger
56	תכנון ציון דרך	47	Garmin Share
56	הגדרות ניווט	48	שיתוף נתונים עם Garmin Share
57	התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים	48	קבלת נתונים עם Garmin Share
57	הגדרות כיוון		
57	הגדרת התראות ניווט		
57	הגדרות ניהול החשמל	48	פרופיל משתמש
58	התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה	48	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
58	שינוי מצב הפעלה	48	הגדרות מגדר
58	התאמה אישית של מצבי הפעלה	49	מציג את גיל הכושר שלך
58	שחזור מצב הפעלה	49	אודות אזורי דופק
		49	יעדי כושר
		49	הגדרת תחומי הדופק
			האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק
		50	חישובי אזור דופק
		50	חישובי אזור דופק
		50	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים
59	הגדרות מערכת	50	תכונות מעקב ובטיחות
59	הגדרת סיסמת השעון שלך	51	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
59	שינוי הסיסמה של השעון שלך	51	הוספת אנשי קשר
60	הגדרות זמן	51	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
60	שינוי הגדרות המסך	51	בקשת סיוע
60	התאמה אישית של מצב שינה		
60	התאמה אישית של מקשי הקיצור		
61	שינוי יחידות המידה		
61	הצגת פרטי התקן		
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה		
	ותאימות		
61	פרטי ההתקן	52	הגדרות בריאות ואיכות חיים
61	טעינת השעון	52	עד אוטומטי
62	מפרטים	52	שימוש בהתראת התנועה
62	מידע על חיי סוללה	52	דקות פעילות אינטנסיבית
62	טיפול בהתקן	52	להרוויח דקות אינטנסיביות
62	ניקוי השעון	52	מעקב שינה
63	החלפת הרצועות של פס השחרור	53	שימוש במעקב שינה אוטומטי
		53	וריאציות נשימה
64	פתרון בעיות	53	ניווט
64	עדכוני מוצרים	53	צפייה ועריכה של מיקומים שמורים
64	קבלת מידע נוסף	53	שמירת מיקום של רשת כפולה
64	ההתקן שלי בשפה לא נכונה	54	הגדרת נקודת ייחוס
64	האם הטלפון שלי תואם לשעון?	54	ניווט אל יעד
64	הטלפון אינו מתחבר לשעון		ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
65	בשעון שלי מוצגת שעה שגויה	54	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?	55	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'...
65	הפעלה מחדש של השעון שלך	55	עצירת הניווט
65	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל	55	מסלולים
66	עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה		יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

66	השגת אותות לוויין.....
66	שיפור קליטת לוויין GPS.....
66	קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת..
66	מעקב אחר פעילויות.....
66	ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת....
67	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת..
	יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון
	לספירת הצעדים בחשבון
67	Garmin Connect.....
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
67	מדויקת.....

68נספח

68	שדות נתונים.....
78	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.....
79	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע.....
79	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית.....
80	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
80	גודל גלגל והיקף.....
80	הגדרות סמלים.....

מבוא

⚠ אזהרה

עיין 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.

תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בשעון, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.

- 1 לחץ ממושכות על **CTRL** כדי להפעיל את השעון (**לחצנים, עמוד 1**).
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (**שייך הטלפון, עמוד 42**).
- 3 טען את השעון (**טעינת השעון, עמוד 61**).
- 4 לבדיקת עדכוני התוכנה (**הגדרות מערכת, עמוד 59**).
- לחווית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- 5 התחל פעילות (**התחלת פעילות, עמוד 3**).

לחצנים



• לחץ כדי להפעיל את ההתקן. • לחץ כדי להאיר את המסך. • לחץ במהירות פעמיים כדי להפעיל או לכבות את הפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 32). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (בקשת סיוע, עמוד 51).	① LIGHT CTRL
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים ובתפריטים. • בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי. • לחץ לחיצה ארוכה כדי לגשת לתפריט ההקשר, אם זמין בחלק זה של ממשק המשתמש.	② UP MENU
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים ובתפריטים (הצגת מבטים מהירים, עמוד 27). • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את המסך של מד הגובה, הברומטר והמצפן (ABC).	③ DOWN ABC
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • בפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (פעילויות ויישומים, עמוד 2). • לחץ כדי להציג את רשימת הפעילויות וכדי להתחיל או להפסיק פעילות (התחלת פעילות, עמוד 3). • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג קואורדינטות GPS ולשמור את המיקום שלך.	④ GPS
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא. • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט השעון (שעונים, עמוד 20).	⑤ BACK SET

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ שהותקנו (תכונות Connect IQ, עמוד 46).

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.
- 4 בחר **הוספה** כדי ליצור פני שעון מותאמים אישית.
- 5 גלול אל פני שעון ולחץ על **GPS**.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
 - כדי להתאים אישית את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**.
 - כדי להתאים אישית את צבע הרקע של פני השעון, לחץ על **צבע**.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 17). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect™. בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 46). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

רשימת פעילויות ויישומים

מפני השעון, לחץ על GPS ולחץ על DOWN כדי לגלול ברשימת הפעילויות והאפליקציות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 15).

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.

קטגוריה	פעילויות
בחץ	רכיבה על סוסים, טיפוס, משלחת, דיג, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, ציד, הליכה
ריצה	מסלול מקורה, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, 'נס' קב' באופן, אופני כושר, טיול באופניים, BMX, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני עפר, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה
מכון כושר	אירובי, אליפטקל, טיפוס קומות, HIIT, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, יוגה
ספורט חורף	החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגליות למרחק
ספורט מים	סירה, קיאק, חתירה, סאפ, רפטינג
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולימפיט
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
אחר	אימון נשימות, פעילות ניווט, אחר, טקטי, עקוב אחריי
אפליקציות	ABC, חישוב שטח, שדר דופק, לוח שנה, Garmin Share, Health Snapshot™, הסטוריה, Messenger, מופע הירח, פקדי מוזיקה, הודעות, תכנן נ"צ, אוקסימטר דופק, נקודת ייחוס, נשמר, הגדרות, זריחה & שקיעה, גאות ושפל, מזג אוויר, אימונים

התחלת פעילות

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

- 1 בפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר **סיום**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר באפשרות , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (טעינת השעון, עמוד 61).
- לחץ על **SET** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב הפעלה להארכת חיי הסוללה (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 58).

הפסקת פעילות

1 לחץ על GPS.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
 - כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, לחץ על GPS ובחר אפשרות.
 - כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
 - כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
 - אפשר לבחור באפשרות  כדי להסיר הקפה עבור פעילויות מסוימות.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < TracBack.
 - **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < **קו ישר**.
 - **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
 - כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התא'**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
 - כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

פעילויות בחוץ

התחלת משלחת

תוכל להשתמש בפעילות **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של מספר ימים.

1 מפני השעון, לחץ על GPS.

2 בחר **משלחת**.

3 לחץ על GPS כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

במהלך משלחת, נקודות מעקב מתועדות באופן אוטומטי בהתאם למרווח התיעוד שנבחר. תוכל לתעד באופן ידני נקודות מעקב בכל עת.

1 במהלך 'משלחת', לחץ על GPS.

2 בחר **הוסף נקודה**.

הצגת נקודות מעקב

1 במהלך 'משלחת', לחץ על GPS.

2 בחר **הצג נקודות**.

3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.

4 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **התקדם אל**.
- כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

יציאה לדיג

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר דיג.
- 3 לחץ על GPS < התחל בדיג.
- 4 לחץ על GPS ובחר באפשרות:
 - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזר להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיק' שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 17)**.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על GPS, ובחר **סיום דיג**.

יציאה לציד

באפשרותך לשמור מיקומים שרלוונטיים לציד שלך ולהציג מפה של מיקומים שמורים. במהלך פעילות ציד, ההתקן משתמש במצב GNSS ששומר על חיי הסוללה.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר ציד.
- 3 לחץ על GPS, ובחר **התחל ציד**.
- 4 לחץ על GPS ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **חזר להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי לצפות במיקומים שנשמרו במהלך פעילות הציד הנוכחית, בחר **מיקומי ציד**.
 - כדי לצפות בכל המיקומים שנשמרו, בחר **מיק' שמורים**.
 - כדי לנווט ליעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 17)**.
- 5 לאחר השלמת הציד, לחץ על GPS, ובחר **סיום ציד**.

ריצה

יציאה לריצה במסלול

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

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

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

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

יוצאים לריצה וירטואלית

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

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **ריצה וירטואלית**.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום Zwift™ או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על GPS כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על GPS, ובחר **שמירה**.

כיול מרחק בהליכון

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

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

הודעה

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

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 16).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתייה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים , עמוד 8)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על **SET** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית. השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על **SET** כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית**, עמוד 7).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים**, עמוד 8).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה. כדי להציג מסכי נתונים אחרים, תוכל ללחוץ על UP או על DOWN. תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזוהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 17).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה. במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על SET.

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

- 1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
- 2 לחץ על **SET** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **SET**.
- 4 טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
- 5 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.
- 6 מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
- 7 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **SET**.
 - כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 17**).

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

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

הקלטת פעילות אימון כוח

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **כוח**.
- 3 בחר אימון (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 11**).
- 4 בחר **פרטים** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
- 5 בחר .
- 6 לחץ על **GPS**, ובחר **התחלת אימון** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 7 התחל בסדרה הראשונה.
- 8 השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- 9 **עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 10 לחץ על **SET** כדי לסיים את הסדרה ולעבור לפעילות הגופנית הבאה, אם היא זמינה.
- 11 השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 12 במידת הצורך, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את מספר החזרות.
- 13 **עצה:** באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.
- 14 כשתסיים לנוח, לחץ על **SET** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 15 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 16 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **GPS** ובחר **הפסקת אימון** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.
- 17 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות HIIT

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של AMRAP > HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
 - בחר **טיימרים של EMOM > HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
- השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **SET** כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על **GPS** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר **שמירה**.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת אוטומטית גלישות סקי חדשות כשאתה מתחיל להתקדם במדרון.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

פעילויות ויישומים אחרים

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

תכונת מדריך הצניחה מיועדת לשימוש על-ידי אנשים המנוסים בצניחה חופשית בלבד. תכונת מדריך הצניחה אינה מיועדת לשימוש כמד גובה ראשי של צניחה חופשית. אי-הזנת המידע הרלוונטי הקשור לצניחה עלול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.

תכונת מדריך הצניחה מצייתת להנחיות צבאיות לחישוב נקודת השחרור של הרום הגבוה. השעון מזהה אוטומטית מתי צנחת כדי להתחיל בניווט אל עבר נקודת ההשפעה הרצויה (DIP) באמצעות הברומטר והמצפן האלקטרוני.

סוגי צניחות

תכונת מדריך הצניחה מאפשר לך להגדיר את סוג הצניחה לאחד משלושה סוגים: HALO, HALO, או סטטי סוג הצניחה שנבחר קובע אילו פרטי הגדרה נוספים נדרשים. עבור כל סוגי הצניחות, גובה הנפילה וגובה הפתיחה נמדדים ברגל מעל פני הקרקע (AGL).

HALO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום גבוה. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום גבוה. עליך להגדיר את ה-DIP וגובה הנפילה ב-1,000 רגל לפחות. ההנחה היא שגובה הנפילה זהה לגובה הפתיחה. הערכים השכיחים עבור גובה הנפילה נעים בין 12,000 רגל ל-24,000 רגל מעל פני הקרקע.

HALO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום נמוך. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום נמוך. המידע הנדרש זהה לסוג הצניחה HALO, ובנוסף גובה פתיחה. גובה הפתיחה לא יכול להיות גבוה יותר מגובה הנפילה. הערכים השכיחים עבור גובה הפתיחה נעים בין 2,000 רגל ל-6,000 רגל מעל פני הקרקע.

צניחה עצמאית: ההנחה היא שמהירות הרוח והכיוון קבועים במהלך הצניחה. גובה הנפילה חייב להיות לפחות 1,000 רגל.

הזנת פרטי צניחה

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר מדריך צניחה.
- 3 בחר סוג צניחה (סוגי צניחות, עמוד 9).
- 4 השלם פעולה אחת או יותר כדי להזין את פרטי הצניחה שלך:
 - בחר DIP כדי להגדיר נקודת ציון עבור מיקום הנחיתה הרצוי.
 - בחר גובה נפילה כדי להגדיר את גובה הנפילה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך צניחה נמצא במטוס.
 - בחר גובה פתיחה כדי להגדיר את גובה הפתיחה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך הצניחה פותח את המצנח.
 - בחר תנופה קדימה כדי להגדיר את המרחק האופקי שעברת (במטרים) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר מסלול ל-HARP כדי להגדיר את הכיוון שעברת (במעלות) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר רוח כדי להגדיר את מהירות הרוח (בקשרים) ואת הכיוון (במעלות).
 - בחר קבוע כדי לבצע כונון עדין לפרטים מסוימים עבור הצניחה המתוכננת. בהתאם לסוג הצניחה, תוכל לבחור אחוז ע. מרבי, מקדם בטיחות, K עם מ. פתוח, K בצניחה חופשית, או K בצניחה עצמאית והזן ערכים קבועים (הגדרות 'קבוע', עמוד 11).
 - בחר אוטו ל-DIP כדי להפעיל ניווט אל ה-DIP באופן אוטומטי לאחר הקפיצה.
 - בחר עבור אל HARP כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HAHO ו-HALO

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר מדריך צניחה.
- 3 בחר סוג צניחה (סוגי צניחות, עמוד 9).
- 4 בחר רוח < הוספה.
- 5 בחר רום.
- 6 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר סיום.
- 7 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר סיום.
- ערך הרוח מתווסף לרשימה. רק ערכי רוח שכלולים ברשימה יהיו בשימוש בחישובים.
- 8 חזור על שלבים 5 עד 7 עבור כל רום זמין.

איפוס מיגע לגבי רוח

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר מדריך צניחה.
- 3 בחר HAHO או HALO.
- 4 בחר רוח < איפוס.
- כל ערכי הרוח יוסרו מהרשימה.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר מדריך צניחה < צניחה עצמאית < רוח.
- 3 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר סיום.
- 4 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר סיום.

הגדרות 'קבוע'

בחר מדריך צניחה, בחר את סוג הצניחה ובחר קבוע.

אחוז ע. מרבי: מגדיר את טווח הצניחה עבור כל סוגי הצניחות. הגדרה הפחותה מ-100% תצמצם את מרחק התנועה אל ה-DIP, והגדרה הגדולה מ-100% תגדיל את מרחק התנועה. ייתכן שמדריכי צניחה מנוסים יותר ירצו להשתמש במספרים קטנים יותר, ואנשים שאינם מנוסים כל כך בצניחה חופשית עשויים להשתמש במספרים גדולים יותר.

מקדם בטיחות: מגדיר את מרווח השגיאה של הצניחה (HAHO בלבד). מקדמי בטיחות הם בדרך כלל ערכים שלמים של שניים ומעלה, והם נקבעים על-ידי מדריך הצניחה לפי מפרט הצניחה.

K בצניחה חופשית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה חופשית, לפי דירוג חופת המצנח (HALO בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K עם מ. פתוח: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח פתוח, בהתאם לדירוג חופת המצנח (HAHO ו-HALO). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K בצניחה עצמאית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה סטטית, לפי דירוג חופת המצנח (צניחה עצמאית בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

אימונים

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

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון ([פעילויות ויישומים, עמוד 2](#)).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך ([מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 11](#)).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

כדי שתוכל להתחיל אימון, עליך להוריד אימון מחשבון Garmin Connect.

1 מפני השעון, בחר **GPS**.

2 בחר פעילות.

3 החזק את **MENU**.

4 בחר **אימון < אימונים**.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 בחר **הצג** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

7 בחר **בצע אימון**.

8 בחר **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד ונתוני האימון העדכניים.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect, עמוד 44](#)).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר **...**.
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר **אימונים ותכנון < אימונים**.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמו אותו.

4 בחר  או **שלח להתקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שהשעון שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי.

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר **ריצה** או **אופניים**.

האימון היומי המוצע יופיע.

3 בחר **GPS** ובחר אפשרות:

- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לבטל את האימון, בחר **ביטול**.
- כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון, בחר **שלבים**.
- כדי לעדכן את הגדרת יעד האימון, בחר **סוג יעד**.
- כדי לכבות התראות אימון עתידיות, בחר **השבתת המלצות**.

האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

התחלת אימון במרווחים

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** < **מרווחים** < **בצע אימון**.

5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **SET** כדי להתחיל את המרווח הראשון.

7 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

יצירת אימון במרווחים

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** < **מרווחים** < **עריכה** < **מרווח** < **סוג**.

5 בחר **מרחק**, **זמן** או **ללא הגבלה**.

עצה: באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות ללא הגבלה.

6 בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר **✓**.

7 לחץ על **BACK**.

8 בחר **מנוחה** < **סוג**.

9 בחר **מרחק**, **זמן** או **ללא הגבלה**.

10 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר **✓**.

11 לחץ על **BACK**.

12 בחר באפשרות אחת או יותר:

- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
- כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **פז**.
- כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < **פז**.

שימוש ב-Virtual Partner®

Virtual Partner שלך הוא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב עבור Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליק'**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים < הוספה < Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את מיקום המסך Virtual Partner (אופציונלי).
- 8 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 3**).
- 9 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימונים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, השעון מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

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

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון < התחרה בפע'**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
 - בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.
- 7 מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 8 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 9 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **GPS**, ובחר **שמירה**.

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בשעון הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת בחשבון Garmin Connect שלך. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלתת להתקן מופיעים במבט המהיר של היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בשעון בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

Adaptive Training Plans

בחשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכולל את המאמן® Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר של מאמן Garmin מתווסף לרשימת המבטים המהירים בשעון Instinct E שלך.

שימוש ביישום שנשמר

ניתן להשתמש ביישום שנשמר כדי להציג את המיקומים, מיקומי הפעילות והמסלולים השמורים שלך.

1 מפני השעון, לחץ על GPS.

2 בחר **נשמר**.

3 בחר פריט שנשמר.

4 בחר אפשרות:

- כדי לנווט למיקום, בחר **התקדם אל**.
- כדי לנווט במסלול, בחר **צא למסלול**.
- כדי לנווט במסלול מהסוף להתחלה, בחר **מסלול מסוף להתחלה**.
- כדי לנווט לתחילת הפעילות, בחר **חזור להתחלה**.
- כדי להציג את פרטי המיקום, בחר **פרטים**.
- כדי לערוך את שם המיקום או המסלול, בחר **שם**.
- כדי לערוך את סמל המיקום, בחר **סמל**.
- כדי לערוך את הקואורדינטות של המיקום, בחר **מיקום**.
- כדי לערוך את גובה המיקום, בחר **גובה**.
- כדי להציג גרף של מפלס הגובה, בחר **תרשים גובה**.
- כדי לערוך את המסלול, בחר **עריכה**.
- כדי להציג את מיקום המסלול או הפעילות על המפה, גם כאשר אינך מנווט, בחר **מפה**.
- כדי למחוק את המיקום או המסלול, בחר **מחיקה**.

חישוב גודל אזור

1 מפני השעון, לחץ על GPS.

2 בחר **חישוב שטח**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 בצע הליכה מסביב לאזור.

עצה: לחץ לחיצה ארוכה על MENU, ובחר לצדדים/זום כדי להתאים את המפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה, עמוד 42**).

5 בחר **GPS** כדי לחשב את האזור.

6 בחר אפשרות:

- כדי לבטל ללא שמירה, בחר **סיום**.
- כדי לשנות את המידות של האזור ליחידות מידה שונות, בחר **שינוי יחידות**.
- כדי לשמור, בחר **שמור פעילות**.

אזהרה ⚠

המידע על הגאות הוא למטרות העשרה בלבד. זוהי אחריותך לציית לכל האזהרות שקשורות למים, לשים לב לסביבתך ולהפעיל שיקול דעתך בתוך המים, מעל המים ובכל הקשור למים בכל עת. אם לא תציית לאזהרה, הדבר עלול להוביל לפגיעת גוף חמורה או למוות.

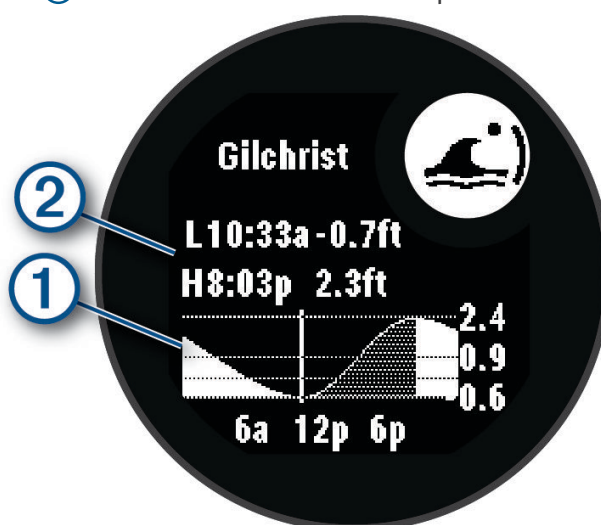
במהלך קישור השעון עם טלפון תואם, ניתן להציג מידע על מצב הגאות והשפל, כולל גובה והזמנים בהם יתרחשו הגאות והשפל הבאים.

1 מפני השעון, לחץ על GPS.

2 בחר גאות ושפל.

3 בחר אפשרות:

- בחר תחנת גאות ושפל מועדפת או שהייתה בשימוש לאחרונה.
 - כדי להשתמש במיקום הנוכחי שלך כאשר אתה נמצא ליד תחנת גאות ושפל, בחר **הוספה > מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **הוספה > נשמר**.
 - כדי להזין קואורדינטות עבור מיקום, בחר **הוספה > קואורדינטות**.
- תרשים גאות ושפל של 24 שעות מופיע עבור התאריך הנוכחי ומציג את גובה הגאות הנוכחי ① ומידע אודות הגאות הבאה ②.



4 לחץ על **DOWN** כדי לראות מידע אודות גאות עבור הימים הבאים.

5 לחץ על GPS, ובחר **הגדר כמועדף** כדי להגדיר את המיקום הזה כתחנת הגאות והשפל המועדפת.

תחנת הגאות והשפל המועדפת מופיעה בראש הרשימה ביישום ובתצוגות המהירות.

הגדרה של התראת גאות ושפל

1 מהיישום **גאות ושפל**, בחר תחנת גאות ושפל שמורה.

2 לחץ על GPS, ובחר **הת' מופ'**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע לפני שיא הגאות, בחר **עד הגאות**.
- כדי להגדיר התראה שתישמע לפני השפל, בחר **עד השפל**.

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

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

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **GPS** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על **GPS** כדי להתחיל פעילות, השעון מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.

3 בחר אפשרות:

- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
- כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

3 בחר פעילות.

4 בחר **שינוי סדר**.

5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
- בחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
- בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

8 במידת הצורך, בחר **הוספה** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים < הוספה > מפה**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר הוספה.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
 - בחר **אחר** < **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
- 4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
- 5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.
שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים (2)'.
6 בחר אפשרות:
 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
- 7 בחר ✓ כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

- הגדרות אלה מאפשרות להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליק'**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות.
- מרחק בתלת-ממד**: חישוב המרחק שעברת באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.
- מהירות בתלת-ממד**: חישוב המהירות באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.
- התראות**: מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (**התראות פעילות**, עמוד 18).
- טיפוס אוטומטי**: זיהוי של שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים (**הפעלת טיפוס אוטומטי**, עמוד 19).
- Auto Lap**: מגדיר את האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרות מרחק אוטומטי מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות מיקום אוטומטי מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת על SET קודם לכן. כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. זו תכונה שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.
- Auto Pause**: להגדרת האפשרויות של התכונה Auto Pause להפסיק את תיעוד הנתונים כשאתה מפסיק לזוז או כשאתה יורד מתחת למהירות שצוינה. זו תכונה שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.
- מנוחה אוטומטית**: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית**, עמוד 7).
- סבב אוטומטי**: מאפשר לזהות באופן אוטומטי גלישות סקי באמצעות מד ההאצה המובנה. בפעילות של גלישת רוח ניתן להגדיר סף מהירות וסף מרחק להתחלה אוטומטית של הפעילות.
- סט אוטומטי**: מתחיל ועוצר את סדרות האימונים במהלך פעילות של אימון כוח.
- גלילה אוטומטית**: גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.
- צבע רקע**: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.
- שדר דופק**: שידור אוטומטי של נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (**שידור נתוני דופק**, עמוד 34).
- ספירה לאחור**: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור לאינטרוולים של שחייה בבריכה.
- מסכי נתונים**: התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 16).
- ערוך משקל**: מציג תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.
- מספר מסלול**: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.
- מקש הקפה**: מפעיל את הלחצן SET לתיעוד הקפה, סט או מנוחה במהלך הפעילות.
- מטרונום**: אפשרות זו משמיעה צלילים או מפעילה רטט בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, אטי יותר או עקבי יותר. באפשרותך להגדיר את הפעימות לדקה (bpm) של התנועות לדקה שברצונך לשמור, את תדירות פעימות והגדרות הצליל.
- גודל בריכה**: הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.
- מצב הפעלה**: הגדרת מצב הכוח בברירת מחדל לפעילות.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות רגיל מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות מתמשך מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

טמפרטורת שיא: מתעד את טמפרטורת הסביבה סביב השעון במהלך פעילויות מסוימות.

רישום VO2 מרבי: מאפשר רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל.

מרווח תיעוד: מגדיר את התדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת. כברירת מחדל, נקודות מעקב GPS מתועדות פעם בשעה והן אינן מתועדות לאחר השקיעה. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה.

שינוי שם: מגדיר את שם הפעילות.

ספירת חזרות: מאפשר להפעיל ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

איפוס לבד' מחדל: מאפס את הגדרות הפעילות.

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש לפעילות ([הגדרות לוויין, עמוד 19](#)).

זיהוי תנועה: מזהה באופן אוטומטי את סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.

התראות רטט: הצגת התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

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

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

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק, עמוד 49 חישובי אזור דופק, עמוד 50 .
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **פעילויות ואפליק'**.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 5 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 6 בחר **התראות**.
 - 7 בחר אפשרות:
 - 8 • בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - 9 • בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **פעילויות ואפליק'**.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 5 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 6 בחר **טיפוס אוטומטי < סטטוס**.
 - 7 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.
 - 7 בחר אפשרות:
 - 8 • בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - 9 • בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - 10 • בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - 11 • בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - 12 • בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הגדרות לוויין

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות עבור כל פעילות. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליק'**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **לוויינים**.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של המערכת עבור לוויינים (**הגדרות מערכת, עמוד 59**).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

כל המערכות: מפעיל מספר מערכות לוויין. שימוש במספר מערכות לוויין יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

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

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה להשמעת צליל יחיד או להשמעה חוזרת באופן סדיר.

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.

2 בחר **שעונים מעוררים**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר ולשמור התראה בפעם הראשונה, הזן את שעת ההתראה.
- כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף שעון מעורר** והזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.

2 בחר **שעונים מעוררים** < **עריכה**.

3 בחר התראה.

4 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
- כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
- כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
- כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.
- כדי להפעיל או לכבות את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה, בחר **תאורה אחורית**.
- כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
- כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.

2 בחר **טיימרים**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור בפעם הראשונה, הזן את השעה באמצעות הלחצנים **UP** ו**DOWN**.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה לאחור, בחר **הוסף טיימר**, והזן את השעה.

4 במידת הצורך לחץ על **MENU**, בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הטיימר, בחר **שמירה**.
- כדי להפעיל מחדש את הטיימר באופן אוטומטי אחרי שהתוקף שלו פג, בחר **הפעלה מחדש אוט'**.
- כדי להתאים אישית את התראות הטיימר, בחר **צליל ורטט**.
- כדי להתאים אישית את התראות המרווח של הטיימר, בחר באפשרות **התראות המרווחים**.

5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את הטיימר.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לעצור את הטיימר, לחץ על **GPS**.
- כדי להפעיל מחדש את הטיימר, לחץ על **ABC**.

הוספת התראת מרווחים לטיימר ספירה לאחור

ניתן להוסיף התראות מרווחים לאימוני שלבים עם טיימר במהלך פעילויות ספורט ירי.

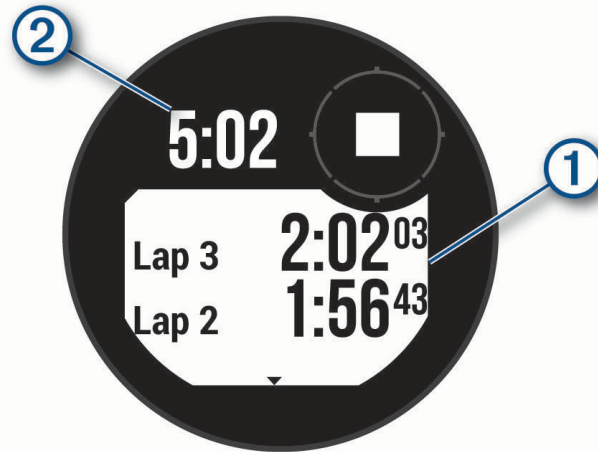
- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור בפעם הראשונה, הזן את הזמן באמצעות הלחצנים **UP** ו-**DOWN** ולחץ על **MENU**.
 - כדי להוסיף התראת מרווח לטיימר חדש של ספירה לאחור, בחר **הוסף טיימר**, הזן את הזמן ולאחר מכן לחץ על **MENU**.
 - כדי להוסיף התראת מרווח לטיימר קיים של ספירה לאחור, בחר **ערוך טיימר** ובחר את הטיימר.
- 4 בחר **התראות המרווחים**.
- 5 במידת הצורך, בחר **ספירה לאחור** כדי להתריע בפניך מדי שנייה למשך מספר נקוב של שניות לפני סוף הטיימר.
- 6 בחר **הוסף התראה**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **סוג המרווח** כדי להגדיר את התדירות של התראת המרווח על בסיס זמן נקוב או אחוז מהזמן הכולל.
 - בחר **בחר סוג התראה** כדי להגדיר את תדירות ההתראות.
 - בחר **מחיקה** כדי למחוק את התראת המרווח.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 10 במידת הצורך, בחר **ערוך התראה** כדי לשנות את כל אחת מהתראות המרווחים.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **טיימרים**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 לחץ על **MENU**.
- 5 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר שעון עצר.
- 3 לחץ על GPS כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על SET כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- 5 הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 6 לחץ על GPS כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:

 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על DOWN.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על MENU ובחר שמור פעילות.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על MENU ובחר סיום.
 - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר MENU ובחר סקירה.

הערה: האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.

 - כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על MENU ובחר עבור אל פרצוף שעון.
 - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על MENU ובחר מקש הקפה.

סנכרון השעה עם GPS

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

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר סנכרון זמן.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 66).

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים. באפשרותך להוסיף עד שלושה אזורי זמן חלופיים. באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 28).

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר אזורי זמן חלופיים < הוסף אזור.
- 3 לחץ על UP או על DOWN כדי להדגיש אזור ולחץ על GPS כדי לבחור אותו.
- 4 בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
עצה: באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 28).

2 בחר **אזורי זמן חלופיים** < עריכה.

3 בחר אזור זמן.

4 בחר אפשרות:

- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שנה את שם האזור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחק אזור**.

הגדרת התראות שעה

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.

2 בחר **התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** < **סטטוס** < **פ'**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** < **סטטוס** < **פ'**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** < **פ'**.

היסטוריה

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

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 25).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **הסטוריה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על **פעילויות**, ובחר פעילות.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים** (**שיאים אישיים**, עמוד 24).
- כדי להציג סכום כולל שבועי או חודשי, בחר **סה"כ** (**הצגת סיכומי נתונים כוללים**, עמוד 24).
- כדי למחוק נתונים היסטוריים, בחר **אפשרויות** (**מחיקת היסטוריה**, עמוד 23).

מחיקת היסטוריה

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **הסטוריה** < **אפשרויות**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **מחק כל הפעילויות** כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר **איפוס סה"כים** כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, השעון מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים, את המשקל הגבוה ביותר בפעילות כוח בתנועה משמעותית ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר.

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר **הקודם > ✓**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר **נקה שיא > ✓**.
- כדי למחוק את כל השיאים בחר **נקה את כל השיאים > ✓**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה > סה"כ**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה > סה"כ > מד מרחק**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר הודעות והתראות.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההודעות החכמות שמופיעות בשעון שלך ([הפעלת התראות Bluetooth](#), עמוד 43).

התראות מערכת: הגדרת זמן ([הגדרת התראות שעה](#), עמוד 23), ברומטר ([הגדרת התראת סערה](#), עמוד 37), חיבור טלפון ([הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון](#), עמוד 44), בריאות ואיכות חיים ([הגדרות בריאות ואיכות חיים](#), עמוד 52), דופק חריג ([הגדרת התראת דופק חריג](#), עמוד 34) והתראות סוללה ([התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה](#), עמוד 58).

מראה

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

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר ([הצגת מבטים מהירים](#), עמוד 27). לחלק מהמבטים המהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

חלק מהמבטים המהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים המהירים באופן ידני ([התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות](#), עמוד 28).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (<i>הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 22</i>).
התאקלמות לגובה	בגובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה על סמך גובה.
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (<i>Body Battery, עמוד 28</i>).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
מעקב אחר כלבים	הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך לשעון Instinct E שלך.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
Health Snapshot	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
סטטיסטיקה גופנית	הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (<i>מצב השתנות הדופק, עמוד 29</i>).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
פקדי inReach®	מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך (<i>שימוש בשלט של inReach, עמוד 40</i>).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger™ ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (<i>יישום Garmin Messenger, עמוד 47</i>).
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. ניתן להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר אזעקה שתעיר אותך (<i>התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 60</i>).

שם	תיאור
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth , עמוד 43).
ביצועים	הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים. (מדידות ביצועים , עמוד 28).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק , עמוד 35). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
טמפרטורה	מציג נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
גאות ושפל	הצגת המידע על מצב הגאות והשפל, כגון גובה הגאות והשפל ומתי יתרחשו הגאות והשפל הבאים. (הצגת פרטי גאות , עמוד 15).
פקדי VIRB®	אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשווה לשעון Instinct E שלך (השלט של VIRB , עמוד 40).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
התקן Xero®	הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשווה לשעון Instinct E שלך (הגדרות מיקום לייזר של Xero , עמוד 41).

הצגת מבטים מהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. כשאתה משייך את השעון תוכל לצפות בנתונים מהטלפון שלך, למשל מידע בריאות, מזג אוויר ואירועי לוח השנה.

1 בפני השעון, לחץ על UP או על DOWN כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים.



2 לחץ על GPS כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

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

התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
 - 2 בחר מראה < מבט מהי.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את מיקום התצוגה המהירה בלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ולחץ על UP או DOWN.
 - כדי להסיר תצוגה מהירה מלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ובחר .
 - כדי להוסיף תצוגה מהירה ללולאת התצוגות המהירות, בחר הוספה ובחר תצוגה מהירה.
- עצה:** ניתן לבחור צור תיקיה כדי ליצור תיקיות שמכילות תצוגות מהירות מרובות (יצירת תיקיות מבט מהיר, עמוד 28).

יצירת תיקיות מבט מהיר

- ניתן להתאים אישית את לולאת המבטים המהירים כדי ליצור תיקיות של מבטים מהירים קשורים.
- 1 לחץ ממושכות על MENU.
 - 2 בחר מראה < מבט מהי < הוספה < צור תיקיה.
 - 3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקייה ובחר סיום.
- הערה:** אם המבטים המהירים כבר נמצאים בלולאת המבטים המהירים, ניתן להעביר או להעתיק אותם לתוך התיקייה.
- 4 בחר או הזן שם עבור התיקייה.
 - 5 בחר סמל עבור התיקייה.
 - 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לערוך את התיקייה, גלול אל התיקייה בלולאת התצוגות המהירות והחזק את MENU.
 - כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקייה, פתח אותה ובחר עריכה (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 28).

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 28).

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 ולמריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מידות ביצועים

מידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 29).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (הצגת זמני המרוץ הצפויים, עמוד 29).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (מצב השתנות הדופק, עמוד 29).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) 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. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, ישנן Instinct E דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. 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 (דיונים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 80) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 48) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 49). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 17).

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

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 48) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 49). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 התחל פעילות רכיבה על אופניים.
- 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 3 אחרי הרכיבה, בחר **בשמירה**.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 48), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 49).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 29). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על הביצועים.
 - 2 לחץ על **GPS**.
 - 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
 - 4 לחץ על **GPS** כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.
- הערה:** לעיתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

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

מזב	תיאור
מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
לא מאוזן	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
נמוך	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
חלש לא נקבע מצב	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. פירוש לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים.

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משוב חינוכי.

הוספת מיקומי מזג אוויר

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
- 2 לחץ על **GPS**.
- 3 במסך המבט המהיר הראשון, לחץ על **GPS**.
- 4 בחר **הוסף מיקום** וחפש מיקום.
- 5 במקרה הצורך, חזור על שלבים 3 עד 4 כדי להוסיף עוד מיקומים.
- 6 לחץ על **GPS** ובחר מיקום כדי להציג בו את מזג האוויר.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 32).

מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (<i>הגדרת שעון מעורר</i> , עמוד 20).
	מד גובה	בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (<i>הוספת אזורי זמן חלופיים</i> , עמוד 22).
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (<i>בקשת סיוע</i> , עמוד 51).
	ברומטר	בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (<i>התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה</i> , עמוד 58).
	תאורה אחורית	בחר כדי להתאים את בהירות המסך (<i>שינוי הגדרות המסך</i> , עמוד 60).
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק (<i>שידור נתוני דופק</i> , עמוד 34).
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים (<i>שעונים</i> , עמוד 20).
	מצפן	בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשווּי, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Instinct, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון.
	פנס	בחר כדי להפעיל את המסך כדי להשתמש בשעון שלך כפנס (<i>שימוש במסך הפנס</i> , עמוד 32).
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share (<i>Garmin Share</i> , עמוד 47).
	הסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעל מקשים	בחר כדי לנעול את הלחצנים ולמנוע לחיצות לא מכוונות.
	Messenger	בחר כדי לפתוח את היישום Messenger (<i>שימוש בתכונה Messenger</i> , עמוד 47).
	מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS.
	פקדי מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון.
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (<i>הפעלת התראות Bluetooth</i> , עמוד 43).

סמל	שם	תיאור
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשוך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק, עמוד 35).
	נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס לניווט (הגדרת נקודת ייחוס, עמוד 54).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר (שימוש ביישום שנשמר, עמוד 14).
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שינה	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 60).
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 22).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשוך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימרים	בחר כדי להפעיל שעון עצר לספירה לאחור (שימוש בטיימר ספירה לאחור, עמוד 20).
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30).

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

שימוש במסך הפנס

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.
- 2 בחר .

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על **DOWN** כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 33).

התאמה אישית של דוח הבוקר

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

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה > דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.

חיישנים ואביזרים

לשעון Instinct E יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים, עמוד 27**). השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

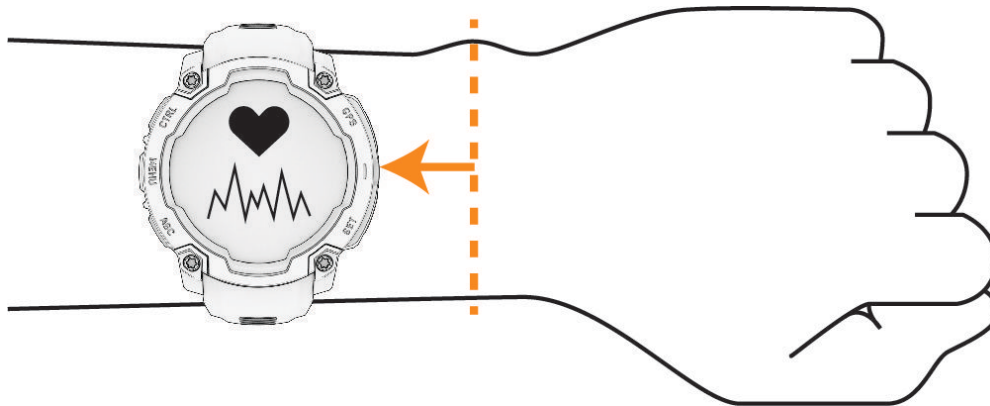
ענידת השעון

⚠️ 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 יותר 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 **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 34** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 35**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

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

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק**.

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

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

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

התראות דופק חריג: מאפשר לך להגדיר את השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראות דופק חריג**, עמוד 34).

שדר דופק: מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר מותאם (**שידור נתוני דופק**, עמוד 34).

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 כאשר הדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. 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 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **התראות דופק חריג**.

3 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 17). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **שדר דופק**.

- לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL** כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר .

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 32).

2 לחץ על **GPS**.

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3 שייך את השעון להתקן תואם.

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

4 לחץ על **GPS** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

אוקסימטר דופק

השעון Instinct E 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 SpO_2 .

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO_2 . בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 35**). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. המבט המהיר מציג את האחוז האחרון של רוויית החמצן שנמדד בדם שלך.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את חלונית אוקסימטר הדופק.
- 2 המתן עד השעון יתחיל בקריאת אוקסימטר הדופק.
- 3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

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

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **אוקסימטר דופק** < **מצב אוק' דופק**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **בדיקה ידנית**.
 - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO_2 .
- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

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

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן, עמוד 36**).

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ממושכת על MENU, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן**.

כיוול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיוול ידני של המצפן**, עמוד 36).

תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון**, עמוד 36).

מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (פ'), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

כיוול ידני של המצפן

הודעה

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

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

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

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
- להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
- להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
- להגדרה ידנית של ערך הסטייה המגנטית, בחר **משתמש** < **סטייה מגנטית**, הזן את הסטייה המגנטית ובחר **סיום**.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד-גובה**, עמוד 36).

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על MENU, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיול מד הגובה הברומטרי

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול אוטומטי**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיול** < **הזן באופן ידני**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיול** < **הש' ב-DEM**.
- הערה:** שעונים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיול.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי ממיקום ה-GPS שלך, בחר **כיול** < **שימוש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר**.

כיול: לכיול ידני של חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים במבט המהיר של הברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטית משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

לחץ: להגדרת האופן שבו השעון מציג נתוני לחץ.

כיול הברומטר

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר** < **כיול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר **הזן באופן ידני**.
 - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **הש' ב-DEM**.
- הערה:** שעונים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיול.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **שימוש ב-GPS**.

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

התראה זו היא תכונת מידע ואינה מיועדת להיות המקור העיקרי למעקב אחר שינויים במזג האוויר. באחריותך לעיין בדיווחי מזג האוויר ובתנאי מזג האוויר, להישאר מודע לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת, במיוחד בתקופות של מזג אוויר קשה. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **ברומטר** < **התראת סופה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
- בחר **קצב** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

חיישנים אלחוטיים

אפשר לשייך את שעון היד ולהשתמש בו עם חיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+® או טכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 38). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 16). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לך לקבל נתונים מהתקן מעקב כלבים תואם המוחזק ביד.
מד דופק חיצוני	תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון התקני סדרה HRM-Pro™ או מד הדופק HRM-Fit™, כדי להציג את נתוני הדופק במהלך פעילויות.
התקן נעל	תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אות ה-GPS חלש.
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון היד Instinct (שימוש בשלט של inReach, עמוד 40).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית.
רדאר	תוכל להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוט התראות על כלי רכב מתקרבים.
מהירות/תנועות לדקה	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך (גודל גלגל והיקף, עמוד 80).
Tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה Tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יממש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
VIRB	הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות השעון שלך (השלט של VIRB, עמוד 40).
מיקומי לייזר XERO	באפשרותך להציג ולשתף מידע מיקום לייזר דרך התקן Xero (הגדרות מיקום לייזר של Xero, עמוד 41).

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.

1 הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.

הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.

2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

4 בחר **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **חפש בכולם**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 16).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM 600, HRM-Fit ו-HRM-Pro מחשבים את קצב הריצה והמרחק בהתאם לפרופיל המשתמש, והתנועה הנמדדת באמצעות החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך להציג את קצב הריצה והמרחק בשעון Instinct E תואם כשאתה מחובר באמצעות ANT+ או באמצעות טכנולוגיית Bluetooth מאובטחת. ניתן גם להציג את אותם נתונים ביישומי אימון תואמים של צד שלישי.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Instinct E התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה ([עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 39](#)).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 6**).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Instinct E תוכנת השעון ([עדכוני מוצרים, עמוד 64](#)).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 6**).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 6**).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Instinct E כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. עבור כל ששת מדדי הטופס הרצים, עליך לשייך את Instinct E השעון שלך אל HRM-Pro, HRM-Fit או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת הגוף. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

מטרי	סוג חיישן	תיאור
סיבובים לדקה	שעון או אביזר תואם	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
זמן המגע בקרקע	שעון או אביזר תואם	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.
איזון זמן המגע בקרקע	אביזר תואם בלבד	איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעת הבאה. הוא נמדד במטרים.
יחס אנכי	שעון או אביזר תואם	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

נושא זה מספק עצות לשימוש באביזר דינמיקת ריצה תואם. אם האביזר אינו מחובר לשעון שלך, השעון עובר אוטומטית לדינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה.
- שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
- אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

הערה: איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

זכור: איזון זמן המגע בקרקע אינו מחושב באמצעות דינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות השעון Instinct שלך. עבור אל buy.garmin.com לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, יש להוסיף את החלונית של inReach לרשימת החלונות (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 28**).

1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach

2 בשעון Instinct, לחץ על **UP** או על **DOWN** בפני השעון כדי להציג את החלונית של inReach.

3 לחץ על **GPS** כדי לאתר את התקשורת הלוויינית של inReach.

4 לחץ על **GPS** כדי לשייך את התקשורת הלוויינית של inReach.

5 לחץ על **GPS**, ובחר אפשרות:

- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלח SOS**.

הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** < **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.

- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.

- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

השלט של VIRB

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).
- 3 החלונות VIRB מתווספת אוטומטית ללולאת החלונות.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את החלונות של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
מונה הווידאו מופיע במסך Instinct.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **GPS**.
- כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
- כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).
- 3 כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- 4 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 6 בחר **VIRB**.
- 7 בחר אפשרות:

- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות < מצב הקלטה > הת/עצ' טיימר**.
- **הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות < מצב הקלטה > ידני**.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
מונה הווידאו מופיע במסך Instinct.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **GPS**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (*שייך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים < מיקומי לייזר XERO > מיקומי לייזר**.
- בזמן פעילות:** מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.
- מצב שיתוף:** מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

מפה

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

- ניווט במפה ([הזזת המפה ושינוי גודל המפה](#), עמוד 42)
- הגדרות מפה ([הגדרות מפה](#), עמוד 42)

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

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

הגדרות מפה

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

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Instinct כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect ([שיוך הטלפון](#), עמוד 42).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect אפליקציית Connect IQ ועוד ([יישומי טלפון ויישומי מחשב](#), עמוד 44)
- חלונות ([מבטים מהירים](#), עמוד 25)
- תכונות תפריט פקדים ([פקדים](#), עמוד 30)
- תכונות מעקב ובטיחות ([תכונות מעקב ובטיחות](#), עמוד 50).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות ([הפעלת התראות Bluetooth](#), עמוד 43)

שיוך הטלפון

- כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.
- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את ✓ כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
הערה: אם דילגת קודם על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **קישוריות > טלפון > שייך את הטלפון**.
 - 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את השעון לטלפון תואם ([שייך הטלפון](#), עמוד 42).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **הודעות חכמות** < **סטטוס** < **פ'**.
- 3 בחר **שימוש כללי** או **בזמן פעילות**.
- 4 בחר סוג התראה.
- 5 בחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- 6 לחץ על **BACK**.
- 7 בחר העדפות פרטיות וזמן קצוב.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

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

קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

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

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

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

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

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

ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Instinct E.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את ההתראות שיוצגו בטלפון ובשעון.
- **הערה:** כל ההתראות שאתה מפעיל ב-iPhone מופיעות גם בשעון.
- אם אתה משתמש בטלפון Android ביישום Garmin Connect, בחר באפשרות **•••** < **הגדרות** < **התראות** < **התראות יישום**, ובחר את ההתראות שברצונך להציג בשעון.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

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

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבתות כברירת מחדל.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **קישוריות** > **טלפון** > **התראות**.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 32**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **📶** כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Instinct שלך.

קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

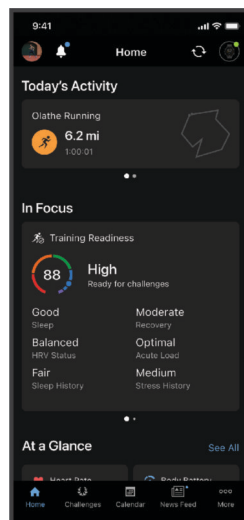
Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/connectapp) או לעבור לאתר connect.garmin.com.

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, דינמיקת ריצה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

Garmin Connect + מינוי

ניתן לשפר את הנתונים, החיבורים והאימונים הזמינים בחשבון Garmin Connect שלך באמצעות מינוי ל-Garmin Connect+. כדי להירשם, באפשרותך להוריד את היישום Garmin Connect מחנות האפליקציות שבטלפון שלך, או לעבור אל connect.garmin.com.

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

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

עקוב אחר Garmin Trails: קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דירוגים, דוחות טיול ועוד.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin Coach.

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

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

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (*שיוך הטלפון, עמוד 42*), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (*שיוך הטלפון, עמוד 42*).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (*שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 45*).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, 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.

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר > **הגדרות**.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Instinct E באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Instinct E.

סנכרן את שעון Instinct E ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשירי אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (*מצב אימונים מאוחד, עמוד 45*).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Instinct E.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

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

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

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

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 32*).

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

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף יישומי Connect IQ, שדות נתונים, תצוגות מהירות ופני שעון לשעון שלך באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

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

שדות נתונים: הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Instinct E לטלפון (*שייך הטלפון, עמוד 42*).

- 1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Garmin Explore™

אתר האינטרנט והיישום של Garmin Explore מאפשרים לך ליצור מסלולים, נקודות ציון ואוספים, לתכנן נסיעות, לסנכרן מסלולים, להעלות פעילויות ולהשתמש באחסון בענן. הם מציעים תכנון מתקדם הן באופן מקוון והן באופן לא מקוון, ומאפשרים לך לשתף ולסנכרן נתונים עם התקן Garmin התואם שלך. באפשרותך להשתמש ביישום כדי להוריד מפות לגישה לא מקוונת וכך לנווט לכל מקום, מבלי להשתמש בשירות הסלולרי שלך.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/exploreapp), או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

⚠ אזהרה

התכונות inReach של יישום Garmin Messenger, כולל SOS, מעקב, וכן מזג אוויר של inReach, אינן זמינות ללא תקשורת לוויינית מסוג inReach ומינוי פעיל ללוויין. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

⚠ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של יישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין Iridium®. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה נמצא באזור ללא כיסוי רשת, עליך להיות בעל מנוי לוויין פעיל כדי שהמתקשר הלווייני inReach יוכל להשתמש ברשת לוויינית Iridium.

באפשרות להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשרי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון, אינן גוררות חיובי נתונים או חיובים נוספים במינוי הלוויין. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויינית Iridium ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/messengerapp).

שימוש בתכונה Messenger

⚠ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של יישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

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

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

1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.

עצה: התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.

2 לחץ על **GPS** כדי לפתוח את המבט המהיר.

3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

4 בחר אפשרות בשעון:

- כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
- כדי להציג שיחה, לחץ על **UP** או על **DOWN** ובחר שיחה.
- כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

Garmin Share

הודעה

זו אחרייתך להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף מידע עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את המידע, ושהשיתוף לא גורם לך לתחושת אי-נוחות.

התכונה Garmin Share מאפשרת שימוש בטכנולוגיית Bluetooth כדי לשתף את נתוניך באופן אלחוטי עם התקני Garmin תואמים אחרים. הודות לתכונה Garmin Share שמפעילה ומתאימה להתקני Garmin שנמצאים באותו טווח, באפשרותך לבחור מיקומים שמורים, מסלולים ואימונים להעברה להתקן אחר באמצעות חיבור ישיר ומאובטח בין התקן להתקן, ללא צורך בטלפון או בקישוריות של Wi-Fi®.

שיתוף נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. השעון Instinct יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר ([קבלת נתונים עם Garmin Share](#), עמוד 48). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Garmin Share > שיתף**.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שיתף**.
 - בחר **הוסף עוד > שיתף** כדי לבחור יותר מפריט אחד לשיתוף.
- 5 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 6 בחר מכשיר.
- 7 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 8 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 9 בחר באפשרות **שיתף שוב** כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 10 בחר **סיום**.

קבלת נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Garmin Share**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר **סיום**.

פרופיל משתמש

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

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש**.
- 3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שצינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של $Index^{TM}$, השעון 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.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 48).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **פרופיל משתמש** > **גיל כושר**.

אודות אזורי דופק

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

יעדי כושר

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

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([מישורי אזור דופק](#), עמוד 50) 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.

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **אזורי דופק**.

3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים](#), עמוד 50).

4 בחר **דופק במנוחה** > **הגדר מותאם אישית**, והזן את הדופק שלך במנוחה.

ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.

5 בחר **אזורים** > **מבוסס על**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.

- בחר **% מדופק מרבי**. **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.

- בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

8 בחר **דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).

9 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 48).
- רופף לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

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

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי שלך במהלך פעילות.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

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 Instinct E 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 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 השעון Instinct E מאתר 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.

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

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

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 51).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
 - 2 בחר אנשי קשר.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Instinct E במכשיר (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 45).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 51). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר בטיחות > זיהוי תקריות.
- 3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

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

בקשת סיוע

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 51). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על CTRL.
 - 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.
- מופיע מסך הספירה לאחור.
- עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **בריאות ורווחה**.

דופק: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 34).

מצב אוק' דופק: מאפשר לבחור מצב אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 35).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery**, עמוד 28).

התראות על מתח: קבלת התראות אחרי שתקופות של מתח גורמות לירידה ברמת Body Battery.

איפוס התראות: קבלת הודעה אחרי פרק זמן של רגיעה וההשפעה של על רמת Body Battery שלך.

התראת תזונה: הפעלה או השבתה של התכונה התראת תזונה (**שימוש בהתראת התזונה**, עמוד 52).

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

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

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! וסרגל התנועה יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 59).

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

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 Instinct E 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.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון (**התאמה אישית של מצב שינה**, עמוד 60). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (**פקדים**, עמוד 30).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (שימוש ביישום *Garmin Connect*, עמוד 45). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect. באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Instinct E (מבטים מהירים, עמוד 25).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

התקן Instinct E הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

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

הערה: יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 35). המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 28). בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

ניווט

צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

עצה: באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30).

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר פעילות ניווט > מיק' שמורים.
- 3 בחר מיקום שמור.
- 4 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

שמירת מיקום של רשת כפולה

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך באמצעות קואורדינטות רשת כפולה כדי לנווט חזרה לאותו המיקום מאוחר יותר.

- 1 התאם אישית מקש קיצור לתכונה **רשת כפולה** (התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 60).
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על הלחצן או שילוב הלחצנים שהתאמת אישית.
- 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 4 לחץ על GPS כדי לשמור את המיקום.
- 5 במידת הצורך, לחץ על **DOWN** כדי לערוך את פרטי המיקום.

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.

- מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר **נקודת ייחוס**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 לחץ על **GPS**, ובחר **הוסף נקודה**.

5 בחר מיקום או כיוון שימש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

7 במידת הצורך, לחץ על **GPS**, ובחר **שינוי נקודה** כדי להגדיר נקודת ייחוס אחרת.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בשעון כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות ניווט**.

- בחר פעילות, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU** ובחר **ניווט**.

3 בחר קטגוריה.

4 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.

5 בחר **התקדם אל**.

6 לחץ על **GPS** כדי להתחיל את הניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

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

1 במהלך פעילות, לחץ על **GPS**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

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

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.

המיקום הנוכחי שלך, המסלול שעליך להתקדם בו והיעד שלך מופיעים על-גבי המפה.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את השעון אל עבר עצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות ניווט < הבחן והתקדם**.

- בחר פעילות, לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **ניווט < הבחן והתקדם**.

3 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על **GPS**.

מופיע מידע אודות הניווט.

4 לחץ על **GPS** כדי להתחיל את הניווט.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB (*התאמה אישית של מקשי הקיצור*, עמוד 60).

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילות ניווט > אדם במים אח'**.
 - בחר פעילות, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU** ובחר **ניווט > אדם במים אח'**.
- מופיע מידע אודות הניווט.

עצירת הניווט

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **עצור ניווט**.

מסלולים

⚠ אזהרה

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

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט > מסלולים > צור חדש**.
- 5 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 6 בחר **הוסף מיקום**.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 9 בחר **סיום > צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 10 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בניווט.

יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון (*Garmin Connect*, עמוד 44).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **•••**.
 - 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים > צור מסלול**.
 - 3 בחר סוג מסלול.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 5 בחר **בוצע**.
- הערה:** תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (*שולח מסלול להתקן*, עמוד 56).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצר באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 55).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר אימונים ותכנון < מסלולים.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על MENU.
 - 4 בחר ניווט < מסלולים.
 - 5 לחץ על GPS כדי לבחור מסלול.
 - 6 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **מסלול מסוף להתחלה**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
 - כדי לערוך את נתיב המסלול, בחר **עריכה**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנון נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
 - 2 בחר **תכנון נ"צ**.
 - 3 לחץ על UP או DOWN כדי להגדיר את הכיוון.
 - 4 לחץ על GPS.
 - 5 לחץ על DOWN כדי לבחור יחידת מידה.
 - 6 לחץ על UP להזנת המרחק.
 - 7 לחץ על GPS כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **ניווט** > **מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מפה** > **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר **מפה** > **שדה נתונים** כדי להפעיל או לכבות שדה נתונים שמציג מידע ניתוב על המפה.
 - בחר **בהמשך** כדי להפעיל או לכבות מידע על נקודות בהמשך המסלול.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרות כיוון

באפשרותך להגדיר את אופן הפעולה של המצביע שמופיע בעת הניווט.
לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניווט** > **סוג**.
כיוון ליעד: נקודות בכיוון היעד שלך.
מסלול: מציג את הקשר שלך לקו המסלול המוביל ליעד.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניווט** > **התראות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סטייה מהמסלול**.
 - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.
- 4 במידת הצורך, בחר **סטטוס** כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר ✓.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 58).

מצבי הפעלה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 58).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כאחוז.

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

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון. ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30).

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > חיסכון בסוללה**.
- 3 בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
- 4 בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:
 - בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
 - בחר **תאורה אחורית** כדי לכבות את תאורת הרקע האוטומטית.
- 5 בחר **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשרמת הסוללה נמוכה.

שינוי מצב הפעלה

תוכל לשנות את מצב ההפעלה כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות.

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **מצב הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות.
השעון מציג את שעות חיי הסוללה הזמינות עם מצב ההפעלה שנבחר.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוון במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוון מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
 - בחר **הוספה** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
- 4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
- 5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות.
לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשוך.
השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 6 במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

שחזור מצב הפעלה

תוכל לאפס מצב הפעלה שנטען מראש להגדרות היצרן שבברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר מצב הפעלה שנטען מראש.
- 4 בחר **איפוס** ✓.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מערכת**.

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

שעה: כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 60).

תאורה אחורית: מכוון את הגדרות המסך (**שינוי הגדרות המסך**, עמוד 60).

לוחיים: הגדרת מערכת הלוחיים שתשמש כבירית מחדל עבור פעילויות. אם יש צורך בכך, ניתן להתאים אישית את הגדרת הלוחיים לכל פעילות (**הגדרות לוחיים**, עמוד 19).

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

מצב שינה: הגדרה זו מאפשרת לקבוע את שעות השינה ואת העדפות מצב השינה (**התאמה אישית של מצב שינה**, עמוד 60).

נא לא להפריע: הפעלת המצב נא לא להפריע. באפשרותך לערוך את ההעדפות שלך עבור המסך, ההודעות, ההתראות ומחזות פרק כף היד.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת להקצות קיצורים ללחצנים (**התאמה אישית של מקשי הקיצור**, עמוד 60).

נעילה אוטומטית: מאפשר לנעול את הלחצנים באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות לחצנים לא מכוונות. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות שימוש כללי כדי לנעול את הלחצנים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע, ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 61).

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 59).

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

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

איפוס: מאפס את נתוני המשתמש וההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 65).

עדכון תוכנה: מתקין עדכוני תוכנה שהורדו, מפעיל עדכונים אוטומטיים או בודק אם יש עדכונים באופן ידני (**עדכוני מוצרים**, עמוד 64).

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת** < **סיסמה** < **הגדר סיסמה**.

3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת** < **סיסמה** < **שינוי סיסמה**.

3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.

4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

הגדרות זמן

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

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

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

הגדר זמן: הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרויות אוטומטית מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם האפשרויות הגדר זמן נקבעה כידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 23**).

סנכרון זמן: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 22**).

שינוי הגדרות המסך

1 לחץ לחיצה ארוכה על האפשרויות **MENU**.

2 בחר **מערכת > תאורה אחורית**.

3 בחר אפשרות:

- בחר באפשרויות **בזמן פעילות**.
- בחר באפשרויות **שימוש כללי**.
- בחר באפשרויות **במהלך שינה**.

4 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות לכל המצבים.

- בחר באפשרויות **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.
- בחר באפשרויות **מקשים** להדלקת המסך ללחיצות על לחצנים.
- בחר באפשרויות **התראות** להדלקת המסך להתראות.
- בחר באפשרויות **מחווה** להדלקת המסך כשאתה מרים את הזרוע ומפנה אותה כדי להביט ביד.
- בחר באפשרויות **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.

התאמה אישית של מצב שינה

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת > מצב שינה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **לוח זמנים**, בחר יום והזן את שעות השינה הרגילות שלך.
- בחר **פרצוף שעון** כדי להשתמש בפני השעון של השינה.
- בחר **תאורה אחורית** כדי להגדיר את תצורת המסך.
- בחר **התראת תנומה** כדי להגדיר התראות תנומה כך שהן יופעלו עם צליל, עם רטט או עם שניהם.
- בחר **נא לא להפריע** כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע'.
- בחר **חיסכון בסוללה** כדי להפעיל או להשבית את מצב החיסכון בסוללה (**התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 58**).

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של לחצנים מסוימים ושילובי לחצנים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת > הגדר מקשים**.

3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.

4 בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר מערכת < תבנית < יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

הצגת פרטי התקן

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

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר מערכת < אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 מתפריט המערכת, בחר אודות.

פרטי ההתקן

טעינת השעון

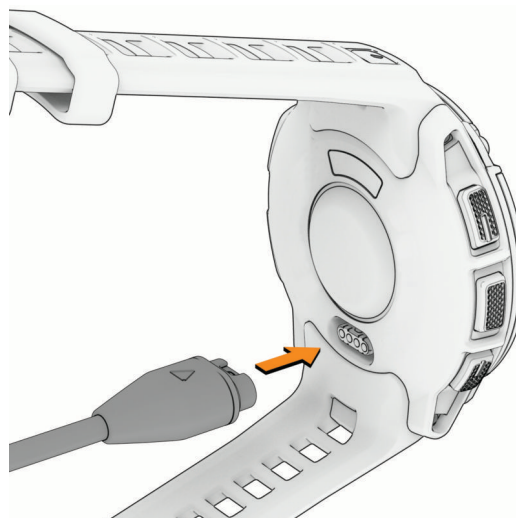
אזהרה ⚠

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 62).

- 1 לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת buy.garmin.com, או פנה אל הספק Garmin שלך.



- 2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W). השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.
- 3 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	10 ATM ¹
טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה ב-USB	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי ועוצמת שידור באיחוד האירופי	Instinct E - 45mm: 2.4 GHz @ -1.72 dBm Instinct E - 40mm: 2.4 GHz @ -0.83 dBm maximum

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 66).

מצב	חיי הסוללה של Instinct E - 40mm	חיי הסוללה של Instinct E - 45mm
מצב שעון חכם	עד 14 ימים	עד 16 ימים
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 35 ימים	עד 40 ימים
מצב GPS בלבד	עד 21 שעות	עד 24 שעות
מצב 'כל מערכות הלוויינים'	עד 14 שעות	עד 16 שעות
מצב GPS עם מקסימום סוללה	עד 43 שעות	עד 50 שעות
מצב פעילות Expedition GPS	עד 17 ימים	עד 20 ימים

טיפול בהתקן

הודעה
אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
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.
אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.
טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי 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 יותר על המידה.

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

עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

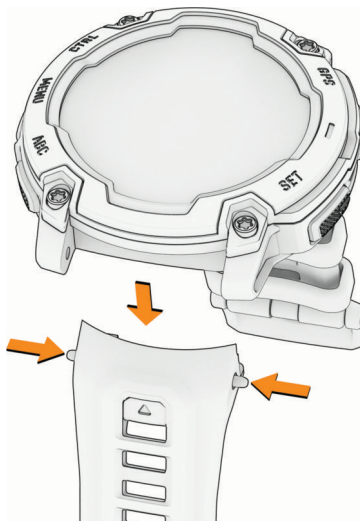
- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

החלפת הרצועות של פס השחרור

תוכל להחליף את הרצועות Instinct E ברצועות שעון חדשות או ברצועות QuickFit® תואמות. למידע על רצועות שעון תואמות וגדלים, עבור אל buy.garmin.com Instinct E דף המוצר של השעון בכתובת

1 דחף את הפין של השעון והסר את הרצועה מהשעון.



2 בחר אפשרות:

- כדי להרכיב רצועות Instinct E, ישר את הרצועה החדשה עם החורים שעל השעון, דחף את הפין של השעון ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. הפין של השעון צריך להיות מיושר עם החורים שעל השעון.

- כדי להתקין רצועות QuickFit תואמות, התקן פין תואם של שעון בשעון ולחץ על הרצועה החדשה עד שתיכנס למקומה.



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

3 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת החיבור אל Bluetooth. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 59**). במחשב, התקן את **Garmin Express** (garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.

- 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 לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה.
- זהו לא התקן רפואי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ולחץ על **GPS**.
- 3 לחץ על **GPS**.
- 4 בחר את השפה הרצויה.
- 5 לחץ על **GPS**.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Instinct E תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

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

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר **••• > התקני Garmin > הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **טלפון > שייך את הטלפון**.

בשעון שלי מוצגת שעה שגויה

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

- 1 ודא שמוגדרת שעה אוטומטית ([הגדרות זמן, עמוד 60](#)).
- 2 ודא שבמחשב או בטלפון שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.
- 3 בחר אפשרות:
 - סנכרן את השעון עם מחשב ([שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 46](#)).
 - סנכרן את השעון עם טלפון ([שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 45](#)).
 - סנכרן את השעון באמצעות GPS ([סנכרון השעה עם GPS, עמוד 22](#)).השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

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

- 1 החזק את **MENU**.
- 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש בכולם**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 16](#)).

הפעלה מחדש של השעון שלך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** עד לכיבוי השעון.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **איפוס**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן, כולל נתוני פרופיל המשתמש, אך לשמור את היסטוריית הפעילות היישומים וקבצים שהורדו, 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**.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (שינוי מצב הפעלה, עמוד 58).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 60).
- הפחת את בהירות המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 60).
- השתמש במצב הלוויין UltraTrac עבור הפעילות שלך (הגדרות לוויין, עמוד 19).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (פקדים, עמוד 30).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 4).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 2).
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (ניהול התראות, עמוד 43).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 34).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 34).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 35).

השגת אותות לוויין

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

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
 - 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
 - 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

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

קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות. בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של *temp* כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

מעקב אחר פעילויות

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

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

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

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 46).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 45).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

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

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

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

- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

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

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנ"/דקה הקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנוע"/לדקה הקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון המצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק הקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק בתנועה אח'	המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מרחק הקפה אחרונה	המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
עלייה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של התנועה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה האחרונה שהושלמה.
עלייה מרבית	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
ירידה מרבית	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
תנועת עלייה	המרחק האנכי של העלייה בתנועה הנוכחית.
תנועת ירידה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה הנוכחית.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת דופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת דופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% ממוצע מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעילות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% עת' דופק ממו' מרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
% מד' מר' במ' במ'	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי מרווח כ- % מעתודה	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
% מד' מר' במ' במ'	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% ע"ד הק' אח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
% עת' דו' לתנ' אח'	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה.
דופק בתנועה אחרונה	הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי לתנועה אח'	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה האחרונה.
% עתודת דופק לתנועה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.
דופק מרבי	הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.
% מדופק מרבי לתנועה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
כיוון ליעד	הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מסלול	הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
נ"צ יעד	הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק שנותר	המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנ"צ הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק כולל משוער	המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
הגעה לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
ETE	הזמן המשוער שנותר עד להגעה ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
יחס גלישה ליעד	יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
קו אורך/קו גובה	קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
מיקום	המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סטייה מהמסלול	מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות יחסית ליעד	המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק אנכי ליעד	הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות אנכית ליעד	קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	קלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבתי	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	רמת הסוללה של השעון.
קלוריות פעילות	קלוריות שנשרפו במהלך היום.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
תרג'	מספר התנועות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
חזרות	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
קצב במרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב הקפה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב הקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
הקפה אח': קצב 500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב הקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בבריכה האחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות אחרון	הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.
קצב	הקצב הנוכחי.

שדות מנוחה

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

שם	תיאור
איז' ממ' ז. מ. בק.	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
מגע בקרקע בממוצע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון ז' מ' בק'	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע בקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקר בהק'	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
מגע בקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנ' ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) ימי ממוצע	מהירות הנסיעה הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
SOG של הקפה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
SOG בהקפה אחרונה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות תנועה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
'ערך מדידה ביחס לקר' מר	מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות תנועה	המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
SOG	מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שם	תיאור
מרחק ממוצע/תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע לתנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועה ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנוע' /בריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
קצב תנוע' במרווח	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.
תנועות/בריכה במרווח	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק/תנועה בהקפה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק/תנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק/תנועה בהקפה אח'	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק/תנועה בהקפה אח'	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצ' תנ' בהק' אח'	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנ' הקפה אח'	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנ' בהק' אח'	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנוע' בהק' אחר'	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
קצ' תנ' בבר' אח'	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
תנ' בבריכה אחר'	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנ' בבר' אח'	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנ'	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנוע'	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

שדות Swolf

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (<i>מילון מונחים בשחייה, עמוד 7</i>). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אח'	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה אח'	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה	טמפרטורת הסביבה במהלך הפעילות. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התרגיל	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
סה"כ שנותר/שעבר	ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

שם	תיאור
חזרות	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
מרחק בשלב	הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים ומציגים השוואה בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של רצים אחרים.

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

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
 סגול	95<	183< צעדים לדקה	218< מילישניות
 כחול	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
 ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
 כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
 אדום	5>	153< צעדים לדקה	308< מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

הערה: בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים.

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52-48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	L 2%.52>	L 2%.52-8.50	L-50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	R 2%.52<

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבין, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

הערה: בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים.

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור חזה (HRM-Fit או HRM-Pro אביזרי סדרה) או במוטניים (Running Dynamics Pod אביזר).

אזור צבע	אחוזן באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>6.5%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.8-8.6%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	4.10-8%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	7.10-8%	1.11-10.9%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 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.

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזורים.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.



