

GARMIN®

FORERUNNER® 70

שעון ריצה חכם עם GPS



מדריך
למשתמש

תוכן עניינים

אודות ערכי VO2 מרבי	
משוערים.....	30
הצגת זמני המרוץ	
הצפויים.....	31
מצב השתנות הדופק.....	32
מצב האימונים.....	32
רמות מצב האימונים.....	33
עומס חמור.....	34
זמן התאוששות.....	35
הפסקה וחידוש של מצב	
האימונים.....	35
מוכנות לאימון.....	35
לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי.....	36
אימון לאירוע מרוץ.....	37
הוספת מניה.....	37
רישום אורח חיים.....	37
מעקב אחר צורות התנהגות	
ברישום אורח חיים.....	37
שעונים.....	38
הגדרת שעון מעורר.....	38
ערוך התראה.....	38
שימוש בטיימר ספירה לאחור.....	38
מחיקת טיימר ספירה	
לאחור.....	39
שימוש בשעון העצר.....	39
הוספת אזורי זמן חלופיים.....	40
עריכה של אזור זמן	
חלופי.....	40
הוספת אירוע של ספירה לאחור.....	40
עריכת אירוע של ספירה	
לאחור.....	40
היסטוריה.....	42
שימוש בהיסטוריה.....	42
שיאים אישיים.....	42
הצגת שיאים אישיים.....	42
שחזור שיא אישי.....	42
מחיקת שיאים אישיים.....	42
הצגת סיכומי נתונים כוללים.....	42
הגדרות של הודעות והתראות.....	44
התראות בריאות ורווחה.....	44
הגדרת התראת דופק	
חריג.....	44
Move Alert.....	44
דוח בוקר.....	44

מבוא.....	5
הגדרת השעון.....	5
פונקציות הלחצנים.....	5
מצב GPS וסמלי מצב.....	6
פונקציות מסך המגע.....	6
הפעלה והשבתה של מסך	
המגע.....	7
התאמה אישית של פני השעון.....	7
יישומים ופעילויות.....	8
יישומים.....	8
אימונים.....	9
שימוש בתכונה	
Messenger.....	12
פעילויות.....	12
התחלת פעילות.....	13
הפסקת פעילות.....	13
ריצה.....	14
אופניים.....	17
שחייה.....	17
פעילויות בחדר כושר.....	18
ספורט חורף.....	20
פעילויות אחרות.....	20
התאמה אישית של פעילויות	
ויישומים.....	20
פקדים.....	25
התאמה אישית של תפריט הפקדים... ..	26
שימוש במסך הפנס.....	26
האזנה למוזיקה בטלפון.....	26
פקדי האזנה למוזיקה... ..	26
מבטים מהירים.....	28
הצגת מבטים מהירים.....	29
התאמה אישית של רשימת המבטים	
המהירים.....	29
יצירת תיקייה של מבטים	
מהירים.....	30
Body Battery™.....	30
טיפים לקבלת נתוני מד	
Body Battery™.....	30
משופרים.....	30
מצב בריאותי.....	30
מדידות ביצועים.....	30

הגדרות צמיד חיישן	
דופק.....	57
אוקסימטר דופק.....	58
קבלת קריאות אוקסימטר	
דופק.....	58
הגדרת המצב של אוקסימטר	
דופק.....	59
עצות לנתוני אוקסימטר	
דופק לא סדיר.....	59
יעד אוטומטי.....	59
דקות פעילות אינטנסיבית.....	59
להרוויח דקות	
אינטנסיביות.....	59
מעקב שינה.....	59
הגדרת לוח זמנים	
לשינה.....	60
שימוש במעקב שינה	
אוטומטי.....	60
וריאציות נשימה.....	60
ניווט.....	61
שמירת המיקום שלך.....	61
צפייה ועריכה של מיקומים	
שמורים.....	61
מחיקת מיקום.....	61
ניווט אל יעד.....	61
ניווט מנקודת הסיום להתחלה.....	61
עצירת הניווט.....	62
מסלולים.....	62
יצירת קורס ב-Garmin	
Connect™.....	62
שימוש במסלול בהתקן.....	62
מפה.....	64
הוספת מסך הנתונים של המפה.....	64
הזזת המפה ושינוי גודל המפה.....	64
הגדרות מפה.....	64
תכונות מעקב ובריאות.....	65
הוספת אנשי קשר לסיוע.....	65
הוספת אנשי קשר.....	65
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי	
תקריות".....	65
בקשת סיוע.....	66
פרופיל משתמש.....	67
הגדרת פרופיל המשתמש שלך.....	67

התאמה אישית של דוח	
הבוקר.....	44
דוח ערב.....	45
התאמה אישית של דוח	
הבוקר.....	45
הגדרת התראות שעה.....	45
הפעלת התראות על חיבור הטלפון.....	45
הגדרות צלילים ורטט.....	46
הגדרות צג ובהירות.....	47
קישוריות.....	48
חיישנים ואביזרים.....	48
חיישנים אלחוטיים.....	48
תכונות קישוריות של הטלפון.....	50
שיוך הטלפון.....	50
הפעלת הודעות	
מהטלפון.....	50
איתור התקן שאבד.....	51
השבתת חיבור Bluetooth®	
לטלפון.....	51
הפעלה וכיבוי של התראות	
'חפש את הטלפון שלי'... ..	51
Garmin Share.....	52
שיתוף נתונים עם Garmin	
Share.....	52
קבלת נתונים עם Garmin	
Share.....	52
הגדרות	
Garmin Share.....	52
יישומי טלפון ויישומי מחשב.....	52
Garmin Connect™.....	52
התחבר לתכונות IQ.....	54
יישום Garmin	
Messenger™.....	55
מצבי מיקוד.....	56
התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת	
מחדל.....	56
יצירת מצב מיקוד מותאם אישית.....	56
הגדרות בריאות ואיכות חיים.....	57
צמיד חיישן דופק.....	57
ענידת השעון.....	57
עצות לנתוני דופק לא	
סדיר.....	57

75החלפת הרצועות.
 76מפרטים
 76מידע על הסוללה.
 0Informações de Radiocomunicação

77.....פתרון בעיות

77עדכוני מוצרים.
 77קבלת מידע נוסף.
 77השעון שלי בשפה לא נכונה.
 77עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה.
 77הפעלה מחדש של השעון שלך.
 77האם הטלפון שלי תואם לשעון?
 77הטלפון אינו מתחבר לשעון.
 האם אפשר להשתמש בחיישן
 78Bluetooth® שלי ביחד עם השעון?
 כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן
 78ההקפה?
 78השגת אותות לוויין.
 שיפור קליטת לוויין
 78GPS.
 78הדופק בשעון לא מדויק.
 קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה
 78מדויקת.
 78יציאה ממצב הדגמה.
 79מעקב אחר פעילויות.
 נראה שספירת הצעדים שלי
 79אינה מדויקת.
 יש חוסר התאמה בין ספירת
 הצעדים בשעון לספירת
 הצעדים בחשבון Garmin
 79Connect™.

80.....נספח

80דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.
 80נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.
 נתוני איזון זמן מגע עם
 80הקרקע.
 נתוני יחס אנכי ותנועה
 81אנכית.
 81גודל גלגל והיקף.

82.....שדות נתונים

67הגדרות מגדר.
 מציג את גיל הכושר
 67שלך.
 67אודות אזורי דופק.
 67יעדי כושר.
 67הגדרת תחומי הדופק.
 האפשרות להניח לשעון
 להגדיר את אזורי
 הדופק.
 68חישובי אזור דופק.
 68הגדרת אזורי הכוח.

69.....הגדרות ניהול החשמל

התאמה אישית של תכונת החיסכון
 69בסוללה.

70.....נגישות

70הגדרות נגישות.

71.....הגדרות מערכת

71התאמה אישית של לחצני הקיצור.
 71הגדרת סיסמת השעון שלך.
 שינוי הסיסמה של השעון
 71שלך.
 השבתת הסיסמה של
 השעון.
 71הגדרות זמן.
 72סנכרון השעה.
 72הגדרות מערכת מתקדמות.
 72שינוי יחידות המידה.
 72הגדרות הקלטת נתונים.
 72שחזר ואפס הגדרות.
 שחזור ההגדרות והנתונים
 72מ-Garmin Connect™.
 איפוס כל הגדרות ברירת
 73המחדל.
 73הצגת פרטי התקן.
 הצגת פרטי תווית
 אלקטרונית בנוגע לתקינה
 73ותאימות.

74.....פרטי ההתקן

74אודות צג AMOLED.
 74טעינת השעון.
 74ענידת השעון.
 75טיפול בהתקן.
 75ניקוי השעון.

⚠ אזהרה

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

הגדרת השעון

- כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner®, השלם את הפעולות הבאות.
- לחץ ממושכות על  כדי להפעיל את (פונקציות הלחצנים, עמוד 5) של השעון.
- פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
- במהלך ההגדרה הראשונית, באפשרותך לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות ועוד (שייך הטלפון, עמוד 50). אם אתה משדרג משעון מתחרה, תוכל להעביר את ההגדרות, המסלולים השמורים ועוד מהשעון הישן ולשייך את שעון Forerunner החדש לטלפון שלך.
- טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 74).
- לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 71).
- לחווית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 65).
- צא לריצה (יציאה לריצה, עמוד 14).

פונקציות הלחצנים



עצה: ניתן להתאים אישית חלק מפונקציות הלחיצה הממושכת וליצור קיצורי לחצנים חדשים (התאמה אישית של לחצני הקיצור, עמוד 71).

- לחץ כדי להאיר את המסך. - לחץ פעמיים במהירות כדי להפעיל או לכבות את הפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 26). - לחץ ממושכות למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (פקדים, עמוד 25). - לחץ ממושכות למשך 3 שניות כדי להפעיל את ההתקן. - לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (בקשת סיוע, עמוד 66).	①  הלחצן השמאלי העליון
- מפני השעון, לחץ כדי להציג את מרכז ההתראות (הצגת התראות, עמוד 51). - לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי.	②  הלחצן השמאלי האמצעי
- מפני השעון, לחץ כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים (הצגת מבטים מהירים, עמוד 29). - לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. - לחץ ממושכות כדי להציג את פקדי המוזיקה (האזנה למוזיקה בטלפון, עמוד 26).	③  הלחצן השמאלי התחתון

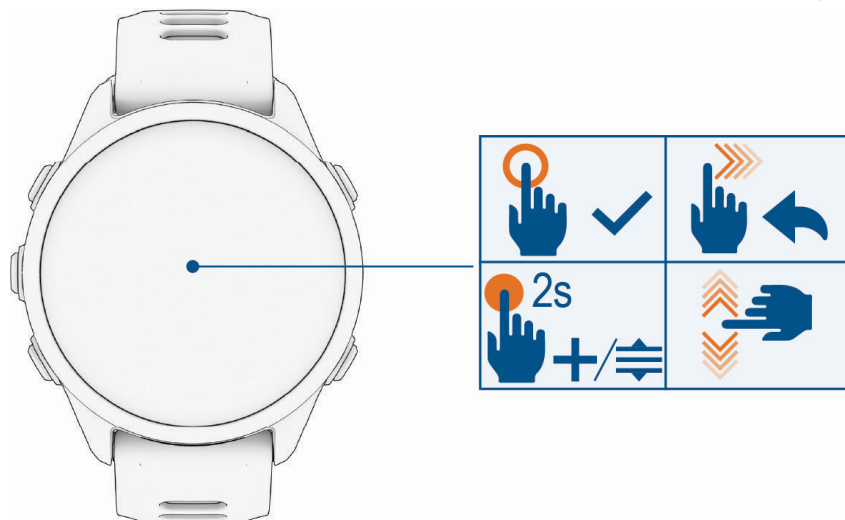
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • מפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (יישומים ופעילויות, עמוד 8). • לחץ כדי להתחיל או לעצור פעילות (התחלת פעילות, עמוד 13).	4 הלחצן הימני העליון
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא.	5 הלחצן הימני התחתון

מצב GPS וסמלי מצב

לפעילויות בחוץ, שורת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

GPS	מצב GPS
	מצב סוללה
	מצב חיבור לטלפון
	מצב טיסה
	מצב LiveTrack
	מצב דופק
	מצב טכנולוגיית Bluetooth®
	מצב קישוריות ANT+®
	מצב Running Dynamics Pod
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים
	מצב רדאר אופניים
	מצב חיישן tempe™

פונקציות מסך המגע



- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על נתוני פני השעון כדי לפתוח את המבט או התכונה.
- **הערה:** התכונה אינה זמינה בכל פני השעון.
- הקש על סמל בחלק העליון של פני השעון כדי להמשיך להשתמש בפעילות או ביישום הפעילים.
- מתפריט הבקורות, המבטים המהירים או היישומים, לחץ לחיצה ממושכת על פני השעון כדי לערוך את האפשרויות, להוסיף אפשרויות או לשנות את הסדר של האפשרויות.
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.

- בפני השעון, החלק שמאלה כדי לפתוח את תפריט היישומים והפעילויות.
- החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין התפריטים.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.

הפעלה והשבתה של מסך המגע

באפשרותך להתאים אישית את מסך המגע לשימוש רגיל בשעון, לכל פרופיל פעילות ([הגדרות של פעילות](#), עמוד 22), ולכל מצב מיקוד ([מצבי מיקוד](#), עמוד 56).

הערה: מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

- לחץ ממושכות על  ובחר .
- כדי להוסיף אפשרות זו לתפריט הפקדים, ראה ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 26).
- לחץ ממושכות על , בחר [הגדרות השעון](#) > [תצוגה ובהירות](#) > [מגע](#) ובחר אפשרות.

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים והנראות של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ מותקנים ([התחבר לתכונות IQ](#), עמוד 54).

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר [פרצוף שעון](#).
- 3 לחץ על  או על  כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני השעון.
- 4 בחר [הוסף חדש](#) כדי לבחור מתוך אפשרויות נוספות של פני השעון.
- 5 גלול אל פני שעון, לחץ על  ובחר .
- 6 בחר אפשרות:
 - **הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל פני השעון.
 - כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
 - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר [נתונים](#), בחר שדה לעריכה ובחר אפשרות.
 - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה**.
 - כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **צבע נתונים**.
 - כדי להסיר את פני השעון, בחר באפשרות **מחיקה**.

יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מוסיפים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כגון צפייה באימונים או בדיקת תחזית מזג האוויר (**יישומים, עמוד 8**).
פעילויות: בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, שחייה בבריכה ועוד (**פעילויות, עמוד 12**). בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החישה, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
Connect IQ™ יישומים: ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (**התחבר לתכונות IQ, עמוד 54**).

יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים המהירים (**מבטים מהירים, עמוד 28**) או בפקדים (**פקדים, עמוד 25**). בפני השעון, לחץ על  ולחץ על  כדי לגלות בין היישומים.



שם	מידע נוסף
שידור הדופק	בחר כדי לשדר נתוני דופק להתקן משייך (שידור נתוני דופק, עמוד 58).
מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
שעונים	בחר כדי להגדיר התראה, טיימר, שעון עצר, אזור זמן חלופי או אירוע ספירה לאחר (שעונים, עמוד 38).
Connect IQ™	בחר כדי להשתמש בחנות Connect IQ בשעון (התחבר לתכונות IQ, עמוד 54).
Garmin Share	בחר כדי לשלוח או לקבל נתונים עם Garmin® מכשירים אחרים (Garmin Share, עמוד 52).
Health Snapshot™	בחר כדי לתעד מדדי בריאות מרכזיים, כגון הדופק הממוצע שלך, רמת הלחץ וקצב הנשימה, שאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכללי.
היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסיכומים הרשומים שלך (שימוש בהיסטוריה, עמוד 42).
תיעוד אורח חיים	בחר כדי לעקוב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות שלך ולגלות כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect™ (רישום אורח חיים, עמוד 37).
Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום לטלפון Garmin Messenger™ (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 12).
מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת השמע באמצעות השעון שלך (האזנה למוזיקה בטלפון, עמוד 26).
הודעות	בחר כדי להציג את התראות הטלפון שלך (הצגת התראות, עמוד 51).
תזונה	בחר כדי לעקוב אחר התזונה היומית שלך, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. בנוסף, באפשרותך לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect + (פעיל כדי לעקוב אחר התזונה ולהציג אותה) (Garmin Connect+ מינוי, עמוד 53).
אוקסימטר דופק	בחר כדי לבצע קריאה של אוקסימטר הדופק (אוקסימטר דופק, עמוד 58).
הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
ניקוד בענפי ספורט	בחר לעקוב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.

שם	מידע נוסף
עצות	בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי, לקבל מידע על תכונות חדשות בשעון ולסרוק קישור ישיר אל support.garmin.com כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון.
מזג אוויר	בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.
מעקב אחר המשקל	בחר כדי להציג את ההיסטוריה והמגמות האחרונות של המשקל. אפשר להזין את המשקל ידנית. אם שייכת משקל של Index™ לחשבון Garmin Connect, נתוני המשקל יופיעו ביישום.
אימונים	בחר כדי להציג את האימונים השמורים שלך (אימונים, עמוד 9).

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: ניתן לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת בשעון שלך (יישומים ופעילויות, עמוד 8).

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 9).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 בפני השעון, לחץ על .

עצה: אם כבר יש לך אימון מתוכנן או מוצע להיום, באפשרותך לגלול למטה, ולבחור **אימונים**.

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

3 לחץ על , ובחר **אימון**.

4 בחר אפשרות:

- כדי לאפשר לשעון להציע אימון לאחר בחירת יעדי העצמות והזמן, בחר **אימון מהיר**.
- כדי להתחיל אימון אינטרוולים או להגדיר יעד אימון, בחר **יעדים ומרווחים** או **הגדר יעד** (התחלת אימון במרווחים, עמוד 10, הגדרת יעד אימון, עמוד 11).
- כדי להתחיל אימון שמור, בחר **ספריית אימונים** (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™, עמוד 9).
- הערה:** כדי לשמור אימון בשעון, יש להוריד את האימון מחשבון Garmin Connect™ ולסנכרן אותו.
- כדי להתחיל אימון שנקבע מתוך יומן האימונים של Garmin Connect בחר **יומן אימונים** (אודות יומן האימונים, עמוד 11).

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.

7 לחץ על , כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

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

ניקוד ביצועים של אימון

לאחר שתשלים אימון, השעון מציג את ציון ביצוע האימון בהתבסס על מידת הדיוק שבה השלמת את האימון. שלבי האימון הפעיל מקבלים את העדיפות הגבוהה ביותר, מודדים באיזו מידה רמת המאמץ שלך תואמת את יעדי אותו שלב, ומוודאים שהשלמת את כל השלבים. שלבי החימום וההתאוששות משפיעים פחות על הציון שלך. שלב ההרפיה לא משפיע כלל על ניקוד ביצועי האימון שלך.

ציון ביצוע האימון שלך מופיע רק עבור אימוני ריצה או רכיבה על אופניים.

טוב, 67% עד 100%	
ממוצע, 34% עד 66%	
נמוך, 0 עד 33%	

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52).

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

כדי שהשעון יוכל להמליץ על אימון יומי, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי לפעילות הזו (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 30).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 בחר **ריצה**, ובחר פעילות.

4 לחץ על , ובחר את האימון המוצע היום.

לא מופיעה הצעה לאימון אם יש יום מנוחה מתוכנן, או שאתה עוקב אחר תוכנית אימונים אחרת.

5 גלול מטה כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ויתרון משוער.

6 גלול בחזרה למעלה ובחר אפשרות:

• להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.

• כדי לדלג על האימון, בחר **אפשרויות נוספות** < **ביטול**.

• כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **אפשרויות נוספות** < **הצעות נוספות**.

• כדי להציג את הגדרות האימון, כגון ימי אימון, סוג יעד והנחיות לאימון, בחר **אפשרויות נוספות** < **הגדרות**, ובחר אפשרות.

עצה: אם אתה משבית את האפשרות **הנחיית אימון**, באפשרותך להפעיל את ההנחיות מאוחר יותר. מהפעילות, בחר **אימון** < **ספריית אימונים** < **הצעות יומיות**, בחר אימון ולאחר מכן בחר **אפשרויות נוספות** < **הגדרות** < **הנחיית אימון**.

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

התחלת אימון במרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.

3 לחץ על .

4 בחר **אימון** < **יעדים ומרווחים**.

5 בחר אפשרות:

• בחר **מרווחים** < **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ופרקי הזמן למנוחה באופן ידני בלחיצה על .

• בחר **מרווחים** < **חזרות מוגדרות מראש** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.

6 במידת הצורך, בחר  כדי לכלול חימום לפני האימון.

7 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  כדי להתחיל את המרווח הראשון.

9 בצע את ההוראות שעל המסך.

10 בכל עת, לחץ על  כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את המרווח הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או למרווח הבא (אופציונלי).

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.

3 לחץ על .

4 בחר **אימון** < **יעדים ומרווחים** < **מרווחים** < **חזרות מוגדרות מראש**.

האימון יופיע.

5 לחץ על .

6 בחר **אפשרויות נוספות** < **ערוך אימון**.

7 בחר באפשרות אחת או יותר:

• כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.

• כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.

- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
- כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.

8 לחץ על .

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימון מאפשרת 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.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **פעילויות** ובחר פעילות כמו **הליכה** או **הליכה בשטח**.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר **אימון** < **הגדר יעד**.
- 5 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
- בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- בחר **מרחק בלבד** כדי להזין מרחק מותאם אישית.

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

- 6 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
- 3 גלול למטה.
- 4 בחר **אימון** < **התחרה בעצמך**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect™ שלך.
- 6 בחר את הפעילות.
- 7 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , 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 היום. 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.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect™

לפני שתוכל להוריד ולהשתמש בתוכנית אימונים, יש לפתוח חשבון Garmin Connect, ולשייך את השעון או את מחשב האופניים Garmin® לטלפון תואם (*Garmin Connect™, עמוד 52*).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ...
- 2 בחר באפשרות **אימונים ותכנון** < **תוכניות המאמן של Garmin**.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

Adaptive Training Plans

חשבון 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 Forerunner® שלך.

⚠️ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת הודעות שאינן מבוססות לוויין של היישום Garmin Messenger™ כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, יש לחבר את שעון Forerunner® ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

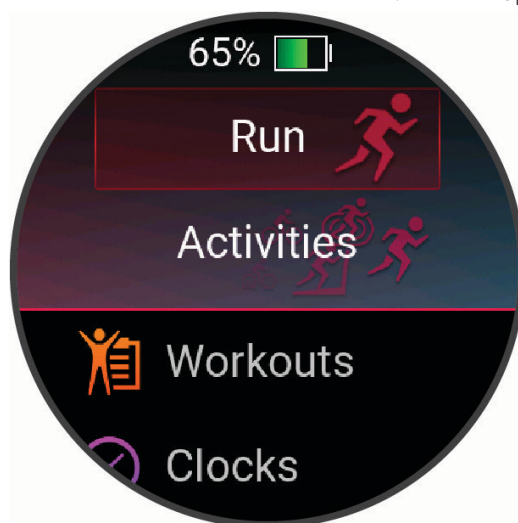
התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.
- 2 **עצה:** התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.
- 3 בחר במבט מהיר.
- 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, גלול למטה ובחר שיחה.
 - כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

פעילויות

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, ולחץ על  כדי לגלול בפעילויות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך**, עמוד 21).

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.



קטגוריה	פעילויות
ריצה	מסלול מקורה, מירוץ מכשולים, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, ריצת Ultra, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, נסיעות קבועות באופניים, אופני כושר, טיול אופניים, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני גראבל, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	שחייה בבריכה
מכון כושר	אגרוף, אימון אירובי, אליפטיקל, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, ניידות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, סקי למרחק במקום סגור, יוגה
בחוץ	רכיבה על סוסים, דיסק גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, החלקה על רולרביידס, טיפוס הרים, הליכה עם משקל, הליכה
ספורט חורף	החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, אופנוע שלג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגליות למרחק
ספורט מים	קיאק, חתירה, שנורקל, סאפ
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולטימיט
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח
אחר	אימון נשימות

התחלת פעילות

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות.

3 בחר אפשרות:

- בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - גלול אל רשימת הפעילויות **אפשרויות נוספות** בחר קטגוריית פעילות ובחר פעילות.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד ששורת המצב של GPS תתמלא. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 74**).
 - אחרי בחירת פעילות אבל לפני התחלת טיימר הפעילות, לחץ על  וגלול כדי להציג ולעדכן את תפריט מצב הפעילות.
- עצה:** במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על . ולגלול כלפי מטה מהחלק העליון של המסך כדי להציג את תפריט מצב הפעילות.
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
 - ניתן לבחור  כדי למחוק הקפה של פעילויות מסוימות שתומכות בהקפות ידניות, בשינוי ספורט ידניים ובהחלפות ספורט ידניות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 78**).
 - לחץ על  או על  כדי לצפות במסכי נתונים נוספים.
 - החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- עצה:** ניתן להחליק כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לבטל את נעילת מסך המגע במהלך פעילות.
- החלק ימינה או שמאלה כדי להציג את פקדי המוזיקה או את הגדרות הפעילות.

הפסקת פעילות

לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

1 לחץ על .

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
 - כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, ובחר אפשרות.
- הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות, עמוד 13**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
 - כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- באפשרותך ללחוץ על  כדי לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 78**).
- 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 התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור (**דופק התאוששות, עמוד 35**).
 - כדי לבטל את הפעילות, בחר **מחיקה**, לחץ על .
- הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הגדרות של פעילות, עמוד 22**).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה** (**הפסקת פעילות, עמוד 13**).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

הערה: תוכל לבחור ב-» כדי לדלג על ההערכה העצמית.

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect™.

ריצה

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בשעון יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. ייתכן שתצטרך לטעון את השעון לפני תחילת הפעילות (**טעינת השעון, עמוד 74**).

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

- 1 לחץ על  ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 3 לחץ על .
- 4 צא לריצה.



במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (**פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 26**).

5 לאחר סיום הריצה, לחץ על .

6 בחר אפשרות:

- בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
- בחר **שמירה** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



לאפשרויות ריצה נוספות, ראה **הפסקת פעילות, עמוד 13**.

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 בפני השעון, לחץ על .

3 בחר פעילויות < ריצה > ריצה במסלול.

4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 8.

6 בחר מספר מסלול.

7 בחר מספר מסלול.

8 לחץ על .

9 רוץ מסביב למסלול.

10 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר שמירה.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

מסד הנתונים של המסלולים Garmin® כולל למעלה מ-10,000 מסלולים מכל רחבי העולם.

• המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.

• אם השעון שלך לא מזהה את המסלול, רוץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.

עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.

• רוץ 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 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < ריצה > 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  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , 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 13).

2 רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.

3 בסיום הפעילות, לחץ על  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.

הקלטת פעילות ריצת Ultra

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < ריצה > ריצת Ultra.

3 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

4 התחל בריצה.

5 לחץ על  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את טיימר המנוחה.

עצה: ניתן להגדיר כיצד ההגדרה מנוחה אוטומטית מקליטה פיצולי מנוחה והקפות.

6 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להמשיך בריצה.

7 לחץ על  או על  כדי לצפות במסכי נתונים נוספים של (אופציונלי).

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר שמירה.

הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra

ניתן להתאים אישית את האפשרויות להתחלה ועצירה אוטומטית של טיימר המנוחה בפעילות של ריצת Ultra.

סטטוס: מפעיל הקלטה אוטומטית של פיצולי מנוחה.

התחלת מנוחה: מפעיל אוטומטית את טיימר המנוחה בעת הפסקת ריצה. ניתן להשתמש באפשרות ידני בלבד כדי להפעיל את טיימר המנוחה רק בלחיצה על .

סיום מנוחה: מגדיר את הקצב הנדרש לסיום פיצול מנוחה.

זמן מינימום: מגדיר את משך הזמן לפני שפיצול מנוחה מתחיל או מסתיים.

מקש הקפה: מגדיר אם הלחצן  יקליט הקפה ויפעיל את טיימר המנוחה, יפעיל את טיימר המנוחה בלבד, או יקליט הקפה בלבד.

תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים

כאשר אתה משתתף במירוץ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוץ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילויות < ריצה > מירוץ מכשולים.

3 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

4 לחץ על  כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.

הערה: באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.

5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

אימון של PacePro™

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית PacePro באמצעות היישום Garmin Connect™. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

הורדת תוכנית PacePro™ מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect™, דרוש לך חשבון (*Garmin Connect™, עמוד 52*).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אסטרטגיות קצב של PacePro**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.

4 בחר  או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro™

לפני הפעלה של תוכנית PacePro, יש להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect™ (*הורדת תוכנית PacePro™ מ-Garmin Connect™, עמוד 16*).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

3 גלול מטה כדי לבחור **אימון** < **תוכניות PacePro**.

4 בחר תוכנית.

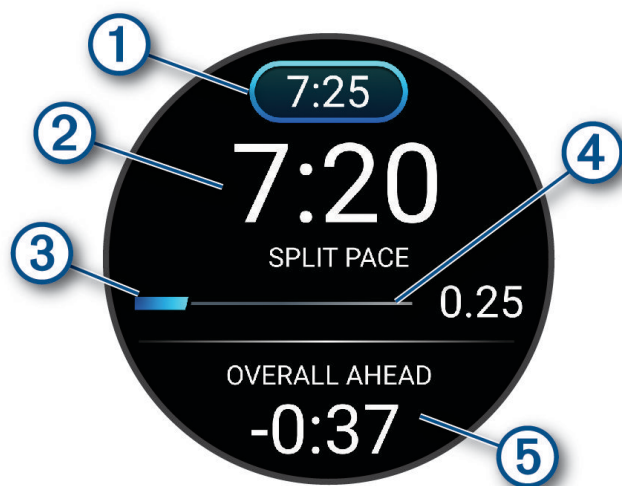
עצה: ניתן לגלול למטה כדי לצפות בתצוגה מקדימה של הפיצולים ותרשים הגובה לפני אישור התוכנית PacePro.

5 לחץ על .

6 בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.

7 במידת הצורך, בחר  כדי להפעיל את הניווט במסלול.

8 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.



1	קצב פיצול יעד
2	קצב פיצול נוכחי
3	התקדמות בהשלמת הפיצול
4	המרחק שנותר בפיצול
5	הזמן הכולל שבו אתה מקדים את זמן היעד שלך או מאחר.

עצה: ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על , ולבחור **עצור את PacePro** < ✓ כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

אופניים

יציאה לרכיבה על אופניים

לפני שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, יש לשייך את החיישן לשעון (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48*).

1 שייך את החיישנים האלחוטיים, כגון חיישן דופק, חיישן מהירות או פנסי האופניים (אופציונלי).

2 בפני השעון, לחץ על .

3 בחר **פעילויות > אופניים**.

4 בחר פעילות רכיבה.

5 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.

6 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

8 התחל את הפעילות.

9 לחץ על או על כדי לגלול במסכי הנתונים.

10 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה מעל 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. 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 מזהה 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 21).

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 18)

טיפים לפעילויות שחייה

- 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. ניתן לגלול למטה כדי לבחור את הגדרות הפעילות, ולבחור **גודל בריכה**, כדי לשנות את הגודל.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על  כדי לתעד מנוחה בזמן שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה**, עמוד 18).
- 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 18).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה 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. **עצה:** לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה. כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, ניתן לכבות את תכונת המנוחה האוטומטית דרך אפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 22). במהלך פעילות שחייה, ניתן לסמן ידנית מרווח מנוחה על ידי לחיצה על . נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של המנוחה.

עצה: אפשר להשתמש במנוחות ידניות אם עושים מנוחות קצרות, או אם רוצים תזמון מדויק מאוד של מרווחי זמן השחייה.

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, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 לחץ על  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על .

טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על .
- כדי להתחיל מרווח שחייה, גלול למעלה או למטה כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

לאחר סיום התרגיל, הפעילות נכנסת למצב מנוחה.

6 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך בפעילות, לחץ על .
- כדי לסיים את הפעילות, לחץ על .

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS מושבת בפעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילות**, עמוד 22).

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. באפשרותך ליצור ולמצוא אימוני כוח בחשבון Garmin Connect™ שלך ולשלוח אותם לשעון.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **כוח**.

3 בחר אפשרות:

• כדי לעשות אימון פתוח, בחר **חופשי**.

עצה: אפשר להפעיל את האפשרות **ספירה לאחור במנוחה** כדי לקבל התראה כשמסתיים טיימר המנוחה.

• כדי לעשות אימון מובנה, בחר אימון, גלול למטה ובחר שלב כדי להציג את ההנפשה של התרגילים (אם יש), וכשאתה מסיים להציג את האימון, בחר **בצע אימון**.

עצה: באפשרותך לבחור **אפשרויות נוספות** כדי להציג את הצידוד הנדרש, לערוך את האימון ולבצע פעולות נוספות לפני שאתה מתחיל את האימון.

4 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

5 התחל בסדרה הראשונה.

השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

עצה: השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

6 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה ולעבור לתרגיל הבא, אם הוא זמין.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.

7 במידת הצורך, ערוך את הסדרה, את מספר החזרות ואת המשקל שבו נעשה שימוש בסדרה.

8 במידת הצורך, לחץ על  אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

9 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

עצה: במהלך האימון, אפשר ללחוץ על  כדי לערוך סדרות קודמות. באימונים מובנים, יש אפשרות לדלג על סדרה או לשנות את הסדרה הבאה.

10 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על , ובחר **הפסקת אימון**.

11 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות ניידות

באפשרותך לתעד פעילות ניידות באמצעות מרווחי פעילות ומנוחה, או להוריד אימוני ניידות מ-Garmin Connect™.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **ניידות**.

3 גלול כלפי מטה, ובחר **אימון**.

4 בחר אפשרות:

• כדי לשנות את המרווחים הפעילות ואת מרווחי המנוחה, בחר **מרווחים**.

• כדי להוריד ולהשלים אימון מ-Garmin Connect, select **ספריית אימונים** > **עין באימונים**, and follow the on-screen instructions.

5 לחץ על  כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.

השעון מנחה אותך בתרגילי הניידות.

6 גלול כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

הקלטת פעילות HIIT

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **HIIT**.

3 במידת הצורך, בחר **סוג HIIT** ובחר אפשרות:

• בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.

• בחר **טיימרים של HIIT** > **AMRAP** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.

• בחר **טיימרים של HIIT** > **EMOM** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות בכל דקה.

• בחר **טיימרים של HIIT** > **טבלה** 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  כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
 - השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
 - 6 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנח.
 - 7 בסיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
 - 8 בחר **שמירה**.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

ניתן להשתמש במקש ההקפה כדי לתעד ריצות במהלך גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
 - 2 לחץ על  אחרי השלמה של ריצה.
 - 3 לחץ ממושכות על .
 - 4 בחר **הצג סבבים**.
 - 5 גלול כדי להציג פרטים לגבי הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית וסך כל הריצות שלך.
- מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

פעילויות אחרות

הקלטת פעילות לאימון נשימות

- 1 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר **פעילויות** < **אחר** < **אימון נשימות**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **קוהרנטיות** כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
 - בחר באפשרות **הירגע והתמקד** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
 - בחר באפשרות **הירגע והתמקד-קצר** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
 - בחר באפשרות **שלווה** כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.
 - 4 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.
 - 5 לחץ על  כדי להפעיל את הפעילות.
 - 6 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.
 - 7 לחץ על  כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב תרגילי הנשימה.
 - 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.
 - קצב הנשימה וקצב הלב הממוצעים שלך מופיעים.
 - 9 לחץ על .
 - 10 בחר **כל הסטטיסטיקות**.
- מופיעים דופק ממוצע, דופק מרבי, קצב נשימה ממוצע ושינוי מתח.

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

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

התאמה אישית של רשימת היישומים

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **עריכה**.
- 3 בחר אפשרות:
- כדי לשנות את מיקומו של יישום ברשימה, בחר את היישום, לחץ על  או על  כדי להזיז את היישום, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר יישום מהרשימה, בחר את היישום ובחר .
- כדי להוסיף יישום לרשימה, בחר **הוספה** ובחר יישום אחד או יותר.

התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך

רשימת הפעילויות המועדפות שלך מופיעה בתחילת הרשימה, ומאפשרת גישה מהירה לפעילויות שבהן אתה משתמש בתכיפות גבוהה יותר. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.

3 בחר **עריכה**.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומה של פעילות ברשימה, בחר את הפעילות, לחץ על  או על  כדי להזיז את הפעילות, ולחץ על  כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר**.
- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר **הוספה** ובחר פעילות אחת או יותר.

הצמדת פעילות מועדפת לרשימה

אפשר להצמיד עד שלוש פעילויות מועדפות לראש רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 גלול לפעילות מועדפת (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך, עמוד 21**).

4 לחץ ממושכות על  ובחר **הצמד פעילות**.

בפעם הבאה שתלחץ על  בפני השעון כדי לפתוח את רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים, הפעילות המוצמדת תופיע בראש הרשימה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר באפשרות **מסכי נתונים**.

5 גלול למסך הנתונים שברצונך להתאים אישית.

6 בחר .

7 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר באפשרות **שדות נתונים**, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים, עמוד 82**. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
- בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות GPS.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר באפשרות **מסכי נתונים > הוסף חדש > מפה**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות > עריכה > 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.

הגדרות של פעילות

ההגדרות מאפשרות להתאים אישית כל פעילות שנטענה מראש בהתאם למה שאתה צריך. לדוגמה, באפשרות להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

בחר את , בחר פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר את הגדרות הפעילות.

צבע הדגשה: הגדרת צבע ההדגשה לסמל הפעילות.

התראות: הגדרת התראות על אימונים או ניווט לפעילות (התראות פעילות, עמוד 23).

פלט שמע: הפעלת התקני השמע להתראות קוליות (הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות, עמוד 24).

Auto Lap: הגדרת האפשרויות לתכונה Auto Lap[®] לסמן הקפות באופן אוטומטי. האפשרות **לפי מרחק** מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות **לפי מיקום** מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת קודם על . בהשלמה של 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 בשחייה, עמוד 18). הגדרת האפשרויות להתחלה ולעצירה אוטומטיות של טיימר המנוחה בפעילות ריצת Ultra (הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra, עמוד 15).

סט אוטומטי: התחלה ועצירה של סדרות האימונים בזמן פעילות של אימון כוח.

שידור הדופק: שידור נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (שידור נתוני דופק, עמוד 58).

ספירה לאחר: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחר לאינטרוולים של שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 21).

ערוך משקל: הצגת תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

בחירת ציוד: לאחר השלמת פעילות, מוצגת הנחיה לבחור את הציוד שבו השתמשת במהלך הפעילות. באפשרותך למחוק ולהוסיף ציוד בחשבון **Garmin Connect™** (**Garmin Connect™**, עמוד 52).

מצב קפיצה: הגדרת יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

הקפות: קביעת התצורה של ההגדרות לאפשרויות **Auto Lap**, **מקש הקפה**, ובנוסף **התראת הקפה** options.

התראת הקפה: הגדרת שדות הנתונים להצגה להקפות.

מקש הקפה: הפעלת  לתיעוד הקפה או מנוחה בזמן פעילות.

מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (תיעוד פעילות של מרווח מכשולים, עמוד 16).

משקל תיק: קובע את משקל המטען שאתה נושא.

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.

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 **הארכת זמן** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

רישום VO2 מרבי: תיעוד אומדן של VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה מהירות וריצות במסלולים.

שינוי שם: הגדרת שם הפעילות.

ספירת חזרות: תיעוד של ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות **אימונים בלבד** מתעדת ספירת חזרות בזמן אימונים מודרכים בלבד.

איפוס לבירות המחדל: איפוס הגדרות הפעילות.

עוצמת ריצה: תיעוד נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (הגדרות כוח ריצה, עמוד 49).

סבבים: הגדרת התצורה של ההגדרות לאפשרויות **סבב אוטומטי**, **מקש הקפה** ו**התראת הקפה**.

לוויינים: הגדרת מערכת הלוויינים GNSS לשימוש בפעילות (הגדרות לוויין, עמוד 24).

הערכה עצמית: הגדרת התדירות של הערכת המאמץ המוערך לפעילות (הערכת פעילות, עמוד 13).

זיהוי תנועות: זיהוי אוטומטי של סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.

מגע: הפעלת מסך המגע במהלך פעילות או למסך המפה בלבד.

נעילת מגע: מפעיל אפשרות של החלקה כלפי מטה מהחלק העליון של המסך כדי לפתוח את מסך המגע.

זיהוי מסלול: זיהוי אוטומטי אם אתה נמצא במסלול ריצה.

יחידות: קביעת יחידות המידה לפעילות.

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 מסוימים. 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.

התראה חוזרת:

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק , עמוד 67 חישובי אזור דופק , עמוד 68.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
ריצה/הליכה	חוזר	באפשרותך להגדיר הפסקות מתוזמנות בזמן ההליכה במרווחים קבועים (שימוש בהתראות ריצה והליכה , עמוד 23).
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
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 בפני השעון, לחץ על .
 - 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - הערה:** התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
 - 4 בחר באפשרות **התראות**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 6 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 7 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 8 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).

שימוש בהתראות ריצה והליכה

הערה: יש להגדיר את ההתראות למרווחי ריצה/הליכה לפני תחילת הריצה. לאחר הפעלת שעון העצר של הריצה, לא ניתן לשנות את ההגדרות.

- 1 בפני השעון, לחץ על .

- 2 בחר פעילות ריצה.

הערה: התראות על הפסקות הליכה זמינות בפעילויות ריצה בלבד.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר **התראות** > **הוסף חדש** > **ריצה/הליכה**.

5 הגדר את זמן הריצה עבור כל התראה.

6 הגדר את זמן ההליכה עבור כל התראה.

7 צא לריצה.

בכל פעם שתשלים מרווח, תופיע הודעה. השעון מצפצף או רוטט גם אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 71). לאחר שתפעיל את התראות הריצה/הליכה, ייעשה בהם שימוש בכל פעם שתצא לריצה, עד שתכבה אותם או תפעיל מצב ריצה אחר.

הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות

ניתן להפעיל את השעון או את הטלפון כך שישמיעו קריאות לעידוד המוטיבציה בזמן ריצה או פעילות אחרת. במהלך התראה קולית, עוצמת הקול של השמע הראשי מופחת כדי להשמיע את ההודעה. התראות קוליות מופעלות בטלפון המשוך באמצעות היישום Garmin Connect™.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **פעילות** > **התראות קוליות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו בטלפון, בחר **פלט שמע** > **מכשירים מחוברים**.
- כדי לשמוע התראה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הקצב והמהירות, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הדופק, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע התראות בהפעלה ובעצירה של שעון העצר של הפעילויות, כולל התכונה Auto Pause®, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 23)**.

הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין של GNSS כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות לכל פעילות. כדי לקבל מידע נוסף לגבי מערכות הלוויין של GNSS, אפשר לעיין באתר garmin.com/aboutGPS.

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול כלפי מטה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **לוויינים**.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין של GNSS עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של מצב מיקוד הפעילות עבור לווייני GNSS (**התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל**, עמוד 56).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

כל המערכות: מפעיל מספר מערכות לוויין של GNSS. שימוש במספר מערכות לוויין של GNSS ביחד מאפשר לקבל ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וליהנות מזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות GNSS מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

UltraTrac: מתעד לעיתים רחוקות יותר נקודות מעקב ונתוני חישן. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיכות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac לפעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החישן לעתים קרובות.

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 26).
בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על .



סמל	שם	תיאור
	מצב טיסה	בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 38).
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 40).
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 66).
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 69).
	בהירות	בחר כדי לשנות את בהירות המסך (הגדרות צג ובהירות, עמוד 47).
	שידור הדופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (שידור נתוני דופק, עמוד 58).
	מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	בקורות המצלמה	בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 50).
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים (שעונים, עמוד 38).
	שינוי צבע	בחר כדי להפעיל את המסך בגוונים של אדום, ירוק או כתום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.
	תצוגה	בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופ' תמיד (הגדרות צג ובהירות, עמוד 47).
	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 המשויך, אם הוא בטווח Bluetooth®. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Forerunner®, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון.
	פנס	בחר כדי להפעיל את המסך כדי להשתמש בשעון שלך כפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 26).
	מצבי מיקוד	בחר כדי לשנות את מצב המיקוד הנוכחי (מצבי מיקוד, עמוד 56).
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share (Garmin Share, עמוד 52).
	היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעילת המכשיר	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום Messenger (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 12).
	מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת המוזיקה (האזנה למוזיקה בטלפון, עמוד 26).

סמל	שם	תיאור
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 50).
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשיך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק, עמוד 58).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר.
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שקט	בחר כדי להפעיל את מצב שקט ולהשבית את כל הצלילים.
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 39).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשיך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (שימוש בטיימר ספירה לאחור, עמוד 38).
	מגע	בחר כדי להשבית את פקדי מסך המגע.
	נעילת מגע	בחר כדי להפעיל את האפשרות להחליק למטה מראש המסך כדי לפתוח את מסך המגע.
	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 25).

- 1 לחץ ממושכות על כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
- 2 לחץ ממושכות על .
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פקד לתפריט, בחר **הוסף פקדים** ובחר פקד להוספה.
 - כדי לשנות את מיקומו של קיצור דרך בתפריט הפקדים, בחר **סדר מחדש פקדים**, בחר פקד להזזה, לחץ על או על כדי להזיז את הפקד למיקום חדש, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
 - כדי להסיר קיצור דרך מתפריט הפקדים, בחר **הסר פקדים**, ובחר פקד להסרה.

שימוש במסך הפנס

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- הערה: אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 26).
- 2 בחר .
- 3 לחץ על או כדי לכוון את הבהירות ואת הצבע.

האזנה למוזיקה בטלפון

ניתן לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון דרך שעון Forerunner® 70.

- 1 לחץ ממושכות על מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר כדי להשמיע ולהשהות את רצועת המוזיקה הנוכחית.
 - בחר כדי לדלג לרצועת המוזיקה הבאה.
 - בחר כדי לגשת לפקדי מוזיקה נוספים ולעוצמת הקול.
- 3 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשיך.

פקדי האזנה למוזיקה

במהלך פעילות, ניתן להחליק שמאלה כדי להציג את פקדי האזנה למוזיקה. בנוסף, ניתן ללחוץ על כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

⋮	בחר כדי לצפות בפקדי האזנה למוזיקה נוספים.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.

מבטים מהירים

השעון מגיע טעון מראש עם מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (**הצגת מבטים מהירים, עמוד 29**). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים לא גלויים כברירת מחדל. באפשרותך להוסיף אותם לרשימת המבטים מהירים באופן ידני (**התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים, עמוד 29**). חלק מהמבטים מהירים מופיעים בקבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

עצה: ניתן גם להוריד מבטים מהירים מהחנות Connect IQ™ (**התחבר לתכונות IQ, עמוד 54**).

שם	תיאור
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 40).
סוללה	הצגת חיי הסוללה המשוערים ונתוני השימוש האחרונים בסוללה, כולל פירוט השימוש בסוללה לפי פעילות ותכונה.
Body Battery™	לאחר ענידה במשך כל היום כל היום, הוא מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 30).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות ביום הנוכחי.
ספירות לאחר	הצגת אירועי ספירה לאחר קרובים.
המאמן של Garmin®	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect™ שלך. התוכנית מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית שלך, להעדפות האימונים וללוח הזמנים, ולתאריך המרוץ, אם זה רלוונטי.
Health Snapshot™	מתחיל הפעלה של Health Snapshot בשעון שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכללי. השעון מתעד מדדים כגון דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
מצב בריאותי	מציג מדדי בריאות, כגון נשימה ושונות קצב הלב. עצה: באפשרותך לבחור כל גורם כדי להציג את ההיסטוריה, לראות את נתוני הבסיס ולקבל תובנות לגבי הנתונים (מצב בריאותי, עמוד 30).
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע במנוחה (RHR).
היסטוריה	מציג את היסטוריית הפעילויות וגרף של פעילויות מתועדות (שימוש בהיסטוריה, עמוד 42).
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים שמראה את שינוי הדופק במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 32).
דקות של פעילות אינטנסיבית	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות ליעד.
פעילות אחרונה	הצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה ריצה אחרונה שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
תיעוד אורח חיים	מעקב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות כדי לאפשר לדעת כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect (רישום אורח חיים, עמוד 37).
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger ומאפשר להשיב על הודעות דרך השעון (יישום Garmin Messenger, עמוד 55).
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, בהתאם למיקום ה-GPS.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. באפשרותך להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך (הגדרת לוח זמנים לשינה, עמוד 60).
התראות	הפעלת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 50).
תזונה	הצגת סקירה תזונתית יומית, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. בנוסף, באפשרותך לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect+ פעיל כדי לעקוב אחר התזונה ולהציג אותה (Garmin Connect+ מינוי, עמוד 53).
מרוץ ראשי	הצגת אירוע המירוץ שאתה מגדיר כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 36).
אוקסימטר דופק	מאפשר לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 58 . אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך שמוגדרים בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי, עמוד 36).
מנוחה	הצגת זמן המנוחה שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

שם	תיאור
ביצועי ריצה	הצגת מדדים של ביצועי ריצה, כגון הערכת VO2 מרבית וסך חומצת חלב (מדידות ביצועים, עמוד 30).
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, הקצב הפנימי, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות. הערה: באפשרותך לראות תובנות שינה, להפעיל מצב שינה, להגדיר שעון מעורר ולעדכן את הגדרות השינה.
ציון השינה	הצגת זמן השינה הכולל, ציון על השינה ומידע על שלב השינה בלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 59).
ציון בענפי ספורט	מעקב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מניות	הצגת רשימה מותאמת אישית של מניות (הוספת מניה, עמוד 37).
מתח	הצגה של רמת המתח הנוכחית ותרשים של רמת המתח. 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 האזרחיים.
מוכנות לאימון	הצגת ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (מוכנות לאימון, עמוד 35).
מצב האימונים	הצגה של מצב האימונים ושל עומס האימון הנוכחי, שמראים כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים (מצב האימונים, עמוד 32).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
מעקב אחר המשקל	הצגת המגמות העדכניות במשקל ואת ההיסטוריה שלו. אפשר להזין את המשקל ידנית. אם שייכת משקל של Index™ לחשבון Garmin Connect, נתוני המשקל יופיעו במבט מהיר.

הצגת מבטים מהירים

המבטים מהירים 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 כדי לגלול ברשימת המבטים מהירים.



עצה: באפשרותך גם להחליק את האצבע כדי לגלול או להקיש כדי לבחור אפשרויות.

2 לחץ על כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

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

התאמה אישית של רשימת המבטים מהירים

1 בפני השעון, לחץ על כדי להציג את רשימת המבטים מהירים.

2 בחר עריכה.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומו של מבט מהיר ברשימה, בחר את המבט, לחץ על או על כדי להזיז את המבט, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר מבט מהיר מהרשימה, בחר מבט מהיר ובחר .

- כדי להוסיף מבט מהיר לרשימה, בחר **הוספה** ובחר מבט מהיר אחד או יותר.
- עצה:** ניתן לבחור באפשרות **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיה שמכילה מספר מבטים מהירים (**יצירת תיקיה של מבטים מהירים**, עמוד 30).

יצירת תיקיה של מבטים מהירים

ניתן לערוך את רשימת המבטים המהירים תוך יצירת תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

- 1 בפני השעון, לחץ על כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.
 - 2 בחר **עריכה** < **הוספה** < **צור תיקיה**.
 - 3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקיה ובחר **סיום**.
 - הערה:** אם המבטים המהירים נמצאים כבר ברשימת המבטים המהירים, ניתן להזיז או להעתיק אותם לתוך התיקיה.
 - 4 בחר או הזן שם עבור התיקיה.
 - 5 בחר סמל עבור התיקיה.
 - 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- כדי לערוך את התיקיה, גלול אל התיקיה ברשימת המבטים המהירים ולחץ ממושכות על .
 - כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקיה, פתח אותה ובחר **עריכה** (**התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים**, עמוד 29).

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 30).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

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

מצב בריאותי

המבט המהיר מצב בריאותי תובנה על מצב הבריאות באמצעות נתוני השינה. המדדים כוללים את קצב הלב, הדופק (HRV), קצב הנשימה ונתוני אוקסימטר דופק בשינה. לאחר שלושה שבועות של ענידת השעון, תוכל לבחור כל מדד כדי להציג את ההיסטוריה, את נתוני הבסיס ואת התובנות.

עצה: מדדים שמופיעים בצבע כחול נמצאים בתוך קו הבסיס המחושב שלך. מדדים שמופיעים בצבע כתום נמצאים מחוץ לטווח של נקודת הבסיס.

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 Garmin Human Performance Lab™. 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.

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 32).

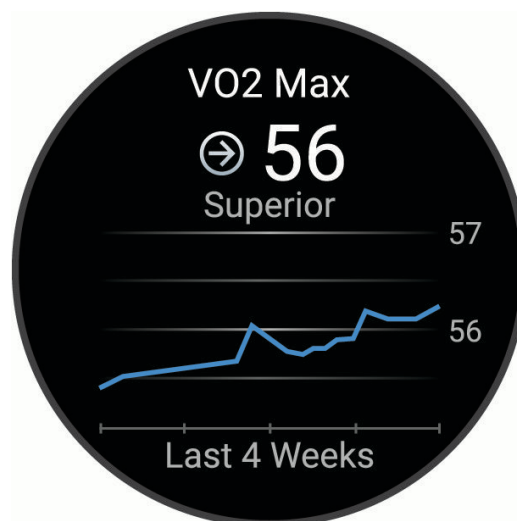
זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים**, עמוד 31).

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 30).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Forerunner® דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Garmin Human Performance Lab™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים 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 48).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 67) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 67). 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 פעילות, עמוד 22).

- 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 או על 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 67) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 67).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 30). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

- 1 מפני השעון, לחץ על כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.
- 2 לחץ על .
- 3 גלול כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
- 4 לחץ על כדי לראות פרטים נוספים.

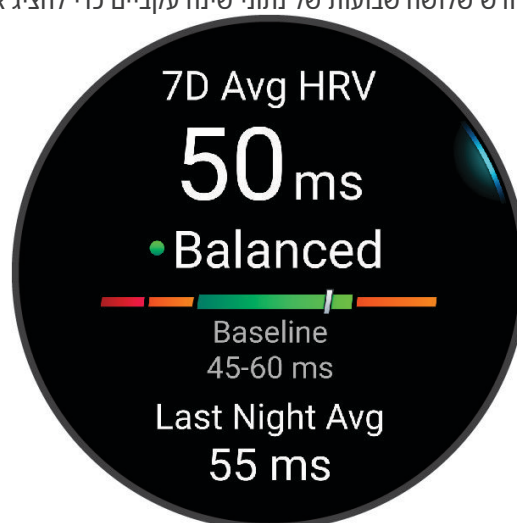


5 גלול כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.

הערה: לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את 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.



אזור צבע	מצב	תיאור
ירוק	מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
כתום	לא מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
אדום	נמוך	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
ללא צבע	חלש	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך.
לא נקבע מצב	לא נקבע מצב	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.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות עליך להשלים פעילויות במשך שבועיים תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. המדידות עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה, כאשר השעון עדיין לומד את הביצועים שלך.



מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 30).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 32).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 34).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (מיקוד עומס אימונים, עמוד 34).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 35).

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

לא נקבע מצב: השעון צריך שתתעד פעילויות מרובות במשך שבועיים, עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מריצה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימון שלך.

ירידה ברמה: יש לך הפסקה בשגרת האימונים או שאתה מתאמן פחות מהרגיל במשך שבוע או יותר. במצב של ירידה ברמה, אינך יכול לשמור על רמת הכושר שלך. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

הגעה לשיא: אתה נמצא במצב אידאלי להתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. נסה להתמקד במנוחה, בתזונה ובניהול מתח.

מתוח: אין איזון בין ההתאוששות לעומס האימון שלך. זוהי תוצאה רגילה אחרי אימון קשה או אירוע מרכזי. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 30). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (הגדרות של פעילות, עמוד 22).

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.

- לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 54**).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

עומס חמור הוא סכום משוקלל של צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. המד מציין אם העומס הנוכחי שלך נמוך, אופטימלי, גבוה או גבוה מאוד. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איוון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות גבוה מהרמה האופטימלית.

יחס העומס

יחס העומס הוא היחס בין עומס האימון האקוטי (לטווח קצר) לבין עומס האימון הכרוני (לטווח ארוך). הוא מועיל במעקב אחר השינויים בעומס האימון.

מצב	מינימלי	תיאור
לא נקבע מצב	ללא	יחס העומס יופיע לאחר שבועיים של אימונים.
נמוך	פחות מ-8.0	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא נמוך יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
אופטימלי	8.0 עד 4.1	יש איוון בין עומס האימון לטווח קצר לבין עומס האימון לטווח ארוך. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך.
גבוה	5.1 עד 9.1	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
גבוה מאד	0.2 או יותר	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר באופן משמעותי מעומס האימון לטווח ארוך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 34**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect™ שלך.

התכונה Training Effect אירובי מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן משפרים את השפעת האימון האירובי.

התכונה Training Effect אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

תועלת אירובית	תועלת אנאירובית	Training Effect
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 ל-9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת garmin.com/performance-data.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin® ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחר עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

דופק התאוששות

אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.

הערה: דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצימות נמוכה, כגון יוגה.

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 30**).

1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**, ובחר .

- מתוך הגדרות Garmin Connect™ שלך, בחר **סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון >** : < **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.

2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**, ובחר .

- מתוך הגדרות Garmin Connect בחר **סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון >** : < **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.

4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

מוכנות לאימון הוא ציון והודעה קצרה שעוזרת לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון מדי יום. הציון מחושב כל הזמן ברצף ומתעדכן לאורך היום באמצעות הגורמים האלה:

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- מצב HRV
- עומס חמור
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- היסטוריית לחץ (3 ימים אחרונים)

אזור צבע	ניקוד	תיאור
סגול	95 עד 100	טעינה מיטבי אפשרי
כחול	75 עד 94	גבוה מוכן לאתגרים
ירוק	50 עד 74	בינוני מוכן לצאת לדרך
כתום	25 עד 49	נמוך זמן להאט
אדום	1 עד 24	חלש הנח לגוף שלך להתאושש



כדי להציג ציוני מוכנות היסטוריים לאימון, עבור לחשבון Garmin Connect™ שלך.

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect™, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (מבטים מהירים, עמוד 28). תאריך האירוע חייב להיות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.



הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מיידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע. אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי.

בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro™ (אימון של PacePro™, עמוד 16).

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 30).

- 1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...
 - 2 בחר אימונים ותכנון > מרוצים ואירועים > חפש אירוע.
 - 3 חפש אירוע באזור שלך.
 - ניתן גם לבחור באפשרות צור אירוע כדי ליצור אירוע משלך.
 - 4 בחר הוסף ללוח שנה.
 - 5 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
 - 6 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחר האירוע המרוץ הראשי שלך.
 - 7 בפני השעון, לחץ על  ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- הערה:** אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיעו בשעון.

הוספת מניה

לפני שתוכל להתאים אישית את רשימת המניות, עליך להוסיף את המבט המהיר של המניות לרשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

- 1 בפני השעון, לחץ על  כדי להציג את המבט המהיר של המניות.
 - 2 לחץ על .
 - 3 בחר עריכה > הוספה.
 - 4 הזן את שם החברה או סמל המניה עבור המניה שברצונך להוסיף ובחר ✓.
 - השעון מציג תוצאות חיפוש.
 - 5 בחר את המניה שברצונך להוסיף.
 - 6 בחר את המניה להצגת פרטים נוספים.
- עצה:** כדי להציג את המניה ברשימת המבטים, לחץ על , ובחר הגדר כמועדף.

רישום אורח חיים

השתמש במבט המהיר של רישום אורח חיים בשעון Forerunner® שלך כדי לגלות איך צורות התנהגות יומיומיות משפיעות על כמה מדדי בריאות, כגון ניקוד השינה, הדופק במנוחה ועוד. באפשרותך לרשום צורות התנהגות שמשקפות את ההרגלים והפעולות היומיים שלך, כגון צריכת קפאין בשעה מאוחרת, טבילה במים קרים או קריאה לפני השינה, ולעקוב אחריהן, ביישום Garmin Connect™ (מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים, עמוד 37). באפשרותך גם ליצור צורות התנהגות מותאמות אישית ולעקוב אחריהן.

מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים

לפני שתוכל להשתמש בתכונת רישום אורח חיים, דרוש לך חשבון Garmin Connect™, ועליך להוריד את היישום Garmin Connect ולשייך את שעון Garmin® שלך ליישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ...
 - 2 בחר סטטיסטיקה גופנית > תיעוד אורח חיים.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 4 הגדר תזכורות לרישום (אופציונלי).
- באפשרותך להציג דוחות מפורטים של רישום אורח חיים ביישום Garmin Connect.
- עצה:** באפשרותך להפעיל את המבט המהיר של רישום אורח חיים בשעון שלך כדי להציג ולרשום צורות התנהגות של אורח חיים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים < 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.

4 גלול למטה לאפשרויות נוספות.

5 בחר **שמירה**.

ערוך התראה

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים**.

3 בחר התראה.

4 בחר אפשרות:

- כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעון המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, בחר **שעון מעורר חכם**.
 - **הערה:** ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.
 - 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**.
 - **הערה:** באפשרותך לשמוע את צליל ההתראה מראש ולבחור את אפשרויות הרטט. ניתן לבחור באפשרות **הפעלה שקטה** כדי שעוצמת הרטט של ההתראה תהיה נמוכה בהתחלה ותתגבר לאחר מכן.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
- 5 בחר אפשרות:
- כדי לשמור את העריכות שביצעת, בחר באפשרות **סיום**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים < טיימרים**.

3 אם מעולם לא שמרת טיימר קודם לכן, הזן את השעה באמצעות מסך המגע או באמצעות  וכן .

4 אם שמרת טיימר בעבר, בחר באחת האפשרויות:

- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **עריכה < הוסף טיימר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.

5 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לעצור את הטיימר, בחר **||**.
- כדי לאפס את הטיימר, בחר **↺**.
- כדי לבטל את הטיימר, בחר **⋮** < **בטל את הטיימר**.
- כדי לשמור את הטיימר, בחר **⋮** < **שמור טיימר**.
- כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג, בחר **⋮** < **הפעלה מחדש אוטו** < **מופעל**.
- כדי להתאים אישית את התראת הטיימר, בחר **⋮** < **צליל ורטט**.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ ממושכות על **⌚**.
 - בפני השעון, לחץ על **⌚**.
 - לחץ ממושכות על **⌚**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים** < **עריכה**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 בחר אפשרות:
 - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **⌚**.
 - בפני השעון, לחץ על **⌚**.
 - לחץ לחיצה ארוכה על **⌚**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **⌚** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **⌚** כדי להפעיל את טיימר ההקפות **①**.



- הזמן הכולל של שעון העצר **②** ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **⌚** כדי לעצור את שני הטיימרים.
 - 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **⌚**.
 - כדי לשמור את שעת שעון העצר כפעילות, לחץ על **⌚**, ובחר **שמור פעילות**.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **⌚**, ובחר **סיום**.
 - כדי לבדוק את הטיימרים של ההקפות, לחץ על **⌚**, ובחר **סקירה**.
- הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור ללוח השעון מבלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **⌚**, ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
 - כדי להפעיל או לבטל את תיעוד ההקפות, לחץ על **⌚**, ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

2

בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים > הוסף אזור**.

3 לחץ על  או על  כדי לסמן אזור, ולחץ על  כדי לבחור אותו.

4 בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

2

בחר **שעונים > אזורי זמן חלופיים**.

3 בחר אזור זמן.

4 לחץ על .

5 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג ברשימת המבטים המהירים, בחר **הגדר כמועדף**.
- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
- כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

הוספת אירוע של ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: באפשרותך להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

2

בחר **שעונים > ספירות לאחור > הוספה**.

3 הזן שם.

4 בחר שנה, חודש ויום.

5 בחר אפשרות:

- בחר **כל היום**.
- בחר **שעה ספציפית**, והזן שעה.

6 בחר סמל.

עריכת אירוע של ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:

- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

2

בחר **שעונים > ספירות לאחור**.

3 בחר אירוע של ספירה לאחור.

4 לחץ על  ובחר **הגדר כמועדף** כדי להציג את אירוע הספירה לאחור ברשימת המבטים המהירים (אופציונלי).

5 לחץ על  ובחר **ערוך את הספירה לאחור**.

6 בחר אפשרות לעריכה:

- כדי לשנות את שם האירוע, בחר **שם**.
- כדי לשנות את התאריך, בחר **תאריך**.
- כדי לשנות את השעה, בחר **שעה**.
- כדי לשנות את הסמל, בחר **סמל**.
- כדי להוסיף שם מקוצר לאירוע, בחר **קיצור**.
- כדי להוסיף תזכורות לאירוע, בחר **תזכורות**.
- כדי לחזור על האירוע מדי שנה, בחר **חזרה מדי שנה**.
- כדי להסיר את האירוע, בחר **מחק את הספירה לאחור**.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן. **הערה:** כשיזכרון 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 28).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

מופיע תרשים עמודות של הפעילויות האחרונות שלך.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את פרק הזמן לתרשים העמודות, לחץ על , ובחר באפשרות **אפשרויות גרף**.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים (שיאים אישיים, עמוד 42)**.
- כדי להציג את הסיכומים השבועיים או החודשיים, לחץ על , ובחר באפשרות **סה"כ (הצגת סיכומי נתונים כוללים, עמוד 42)**.
- כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על , ובחר פעילות.

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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר שיא.

6 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר שיא לשחזור.

6 בחר באפשרות **הקודם** > ✓.

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על , ובחר באפשרות **שיאים**.

4 בחר סוג ספורט.

5 בחר אפשרות:

- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר באפשרות **נקה שיא** > ✓.
 - כדי למחוק את כל השיאים של ענף הספורט, בחר באפשרות **נקה את כל השיאים** > ✓.
- הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

- 2 בחר היסטוריה.
- 3 לחץ על , ובחר סה"כ.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות**.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההתראות החכמות שמופיעות בשעון שלך (**הפעלת הודעות מהטלפון**, עמוד 50).

בריאות ורווחה: התאמה אישית של התראות הבריאות והרווחה שמופיעות בשעון שלך (**התראות בריאות ורווחה**, עמוד 44).

הגדרות דוחות: מאפשרת דוחות ומתאימה אישית את נתוני הדוח והנושא. ניתן לבחור באפשרות **דוח בוקר** כדי ליצור ולערוך הודעות יומיות בדוח הבוקר (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 44). ניתן לבחור באפשרות **דוח ערב** כדי להגדיר את לוח הזמנים לדוח הערב (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 45). ניתן לבחור **בחר ערכת נושא** כדי להתאים אישית את נושא הרקע לדוחות שלך.

התראות מערכת: הגדרת הזמן (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 45) או התראות חיבור לטלפון (**הפעלת התראות על חיבור הטלפון**, עמוד 45).

מרכז ההודעות: מאפשר שימוש במרכז ההודעות לצורך הצגת הודעות חדשות (**הצגת התראות**, עמוד 51).

התראות בריאות ורווחה

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה , ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה**.

סיכום יומי: מופיע סיכום יומי של Body Battery™ שעות מספר 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 30).

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.

התראות דופק חריג: קבלת התראה כאשר הדופק עולה על ערך יעד מוגדר או נופל ממנו (**הגדרת התראת דופק חריג**, עמוד 44).

התראת תזוזה: מזכיר להמשיך בתנועה.

התראות יעד: מודיע כשאתה מגיע ליעד הצעדים היומי וליעד העצימות השבועי בדקות.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect™. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **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.

Move Alert

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. השעון גם מצפצץ או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 71). באפשרותך להתאים אישית את התראת התנועה כך שתבוטל באמצעות הליכה או סוגי תנועה אחרים.

התאמה אישית של התראות תנועה

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראת תזוזה** > **מופעל**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **סוג התראה** כדי להגדיר את ההתראה על בסיס צעדים או סוגי תנועה אחרים.
- בחר **תנועות** כדי לאפשר תנועות בישיבה או תנועה חופשית כדי למחוק את ההתראה.
- בחר **משך התנועה** כדי להגדיר מחיקה של ההתראה אחרי 30, 45 או 60 שניות.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 44).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **הגדרות דוחות** > **דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל או להשבית את דוח הבוקר, בחר **הצג דוח**.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הבוקר.
- כדי לכתוב ולהוסיף הודעות מותאמות אישית לדוח הבוקר, בחר **הודעות יומיות מותאמות אישית > ערוך הודעות**.

דוח ערב

השעון מציג דוח ערב לפני שעת השינה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, הכולל את הפרטים Body Battery™ שלך, האימון ומזג האוויר של מחר, המלצה למאמן שינה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 45**).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect™ שלך.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > הודעות והתראות > הגדרות דוחות > דוח ערב**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או להשבית את דוח הערב.
 - בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הערב.
 - בחר **הצעה לשינה** כדי להפעיל או להשבית את הצעות השינה בדוח הערב שלך.
 - בחר **תזמון דוח** כדי להגדיר את משך הזמן בין הדוח לתחילת השינה שלך (**הגדרת לוח זמנים לשינה, עמוד 60**).

הגדרת התראות שעה

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > הודעות והתראות > התראות מערכת > שעה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה > סטטוס > מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה > סטטוס > מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה > מופעל**.

הפעלת התראות על חיבור הטלפון

ניתן להגדיר את השעון כך שיתריע כאשר הטלפון המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > הודעות והתראות > התראות מערכת > טלפון**.

הגדרות צלילים ורטט

בפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **צליל ורטט**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות ([מצבי מיקוד](#), [עמוד 56](#)).

מצב שקט: בחר כדי להשבית את כל הצלילים.

צלילי התראה: מנגן צליל להתראות.

צלילי לחצנים: השמעת צליל בעת לחיצה על כפתור.

רטט: הגדרת רטט בשעון להתראות ולחיצות על כפתור.

הגדרות צג ובהירות

בפני השעון, לחץ ממושכות על  ובחר **הגדרות השעון** > **תצוגה ובהירות**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (**מצבי מיקוד**, **עמוד 56**).

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של המסך.

תצוגה שמופ' תמיד: הגדרת הנתונים בפני השעון שיישארו גלויים והנמכת הבהירות והרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, **עמוד 74**).

שניות בפני השעון: הגדרת המראה של השניות בפני השעון כאשר ההגדרה תצוגה שמופ' תמיד פועלת. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, **עמוד 74**).

גודל טקסט: התאמת גודל הטקסט במסך.

שינוי צבע: משנים את צבעי המסך לגווניו של אדום, ירוק או כחול, וכך ניתן להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ולשמור על ראיית הלילה. באפשרותך לבחור **מצב** > **מסנן אור כחול** כדי להפחית את כמות האור הכחול שנפלטת מהשעון. בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את תזמון המסננים, כגון **לפני תחילת השינה**.

התראת השכמה: מדליק את המסך כשמתקבלת בו הודעה או התראה.

מחוות השכמה: הפעלת המסך כשאתה מרים ומוריד את היד ומביט בפרק כף היד.

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

מגע: הפעלת מסך המגע.

נעילת מגע: נעילת מסך המגע לאחר כיבוי המסך. כשהגדרה זו מופעלת, ניתן להחליק כלפי מטה כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (שייך הטלפון, עמוד 50).

חיישנים ואביזרים

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

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או בטכנולוגיית Bluetooth (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48). לאחר שייך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 21). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משובשים.

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

סוג חיישן	תיאור
מד דופק חיצוני	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro™ כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (דינמיקת ריצה, עמוד 49) (עוצמת ריצה, עמוד 49).
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשאת ה-GPS חלש.
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 50).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 50).
RD Pod	תוכל להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 49).
מהירות/תנו' לדק'	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 81).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה™ tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שייך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שייך בין השעון לחיישן. לאחר השייך, 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 שייך.

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

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

3 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

4 בחר באפשרות הגדרות השעון < קישוריות < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **חפש את כל החיישנים**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שייך 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 21).

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 Forerunner 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 Forerunner התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה (עוצמת תיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 49).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמו** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (כיול מרחק בהליכון, עמוד 15).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון ([עזרני מוצרים, עמוד 77](#)).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM 600, HRM-Fit™, 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 **כיוול אוטומטי**.
 - אם חוברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+™, הגדר את מצב התקן הנעל **לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיוול ידני (**כיוול מרחק בהליכון, עמוד 15**).
 - אם נראה שהכיוול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיוול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיוול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיוול מרחק בהליכון, עמוד 15**).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא מושג בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Forerunner כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. כדי להציג את כל מדדי טופס הריצה, יש לשייך את Forerunner השעון שלך אל HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת פלג הגוף העליון. 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).
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציגה את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
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.
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: מדדי המגע עם הקרקע אינו זמין בעת 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.

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 600, HRM-Fit™, או אביזר מסדרה HRM-Pro™.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM 600, שייך אותו לשעון שלך באמצעות החיבור המאובטח של Bluetooth®, ולא החיבור הפתוח.
 - לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.
 - 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:** חלק מהמדדים אינם מופיעים בזמן הליכה (**דינמיקת ריצה, עמוד 49**).

עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בוואטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדופק. עוצמת הריצה משקפת את רמת המאמץ בצורה טובה יותר מהדופק. בנוסף, עוצמת הריצה משקפת את ההשפעה של עליות, ירידות והרוח – השפעות שלא נלקחות בחשבון במסגרת מדידת הקצב. כדי לקבל מידע נוסף, אפשר לבקר באתר garmin.com/performance-data/running.

ניתן למדוד את כוח הריצה באמצעות אביזר דינמיקת ריצה תואם או חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימוון (**שדות נתונים, עמוד 82**). באפשרותך להגדיר את התראות כוח כדי לקבל הודעה כשתגיע לאזור כוח שציינת (**התראות פעילות, עמוד 23**).

אזורי כוח הריצה משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא מתאימים ליכולות האישיות שלך. באפשרותך להתאים את האזורים באופן ידני בשעון או באמצעות Garmin Connect™.

הגדרות כוח ריצה

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות ריצה, לחץ על , בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **עוצמת ריצה**.

סטטוס: מפעיל או משבית תיעוד של נתוני כוח ריצה של Garmin®. באפשרותך להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

מקור: מאפשר לך לבחור באיזה התקן להשתמש לתיעוד נתוני כוח הריצה. האפשרות מצב חכם מזהה את אביזר דינמיקת הריצה, אם קיים, ומשתמשת בו באופן אוטומטי. אם אין אביזר מחובר, השעון משתמש בנתוני כוח ריצה המבוססים על קריאות מפרק כף היד.

לקחת בחשבון את הרוח: מפעיל או משבית את השימוש בנתוני רוח בעת חישוב כוח הריצה. נתוני רוח הם שילוב של נתוני מהירות וכיוון מהשעון ונתוני הרוח הזמינים דרך הטלפון.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia™

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 26).
- הוסף את הפקד **בקורות המצלמה** לשעון שלך (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).

2 מהפקד או מהמבט המהיר **בקורות המצלמה**, בחר באחת האפשרויות:

- בחר  כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר  כדי לתעד את הרכיבה.
- בחר  כדי לצלם תמונה.
- בחר  כדי לשמור סרטון.

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Forerunner® כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect™ (שיוך הטלפון, עמוד 50).

- תכונות יישום מהיישום Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52)
- תכונות יישום מהיישום Connect IQ™ ועוד (יישומי טלפון ויישומי מחשב, עמוד 52)
- חלוניות (מבטים מהירים, עמוד 28)
- תכונות תפריט פקדים (פקדים, עמוד 25)
- תכונות מעקב ובטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 65).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 50)

שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון.

הערה: אפשר לעבור אל garmin.com/ble לקבלת מידע על התאימות של טלפון Bluetooth.

1 בחר אפשרות:

- במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את  כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
- אם קודם דילגת על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר **הגדרות השעון > קישוריות > צימוד הטלפון**.
- אם ברצונך לשייך טלפון חדש, לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר **הגדרות השעון > קישוריות > טלפון > צימוד הטלפון**.

הערה: האפשרות מופיעה רק כאשר השעון לא מחובר כרגע לטלפון משוחרר.

2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

הפעלת הודעות מהטלפון

ניתן להתאים אישית את האופן שבו הודעות מהטלפון המשויך שלך יישמעו ויופיעו בשעון שלך במהלך שימוש רגיל.

הערה: באפשרותך להגדיר הודעות במהלך שינה או פעילויות בהגדרות של מצבי מיקוד (מצבי מיקוד, עמוד 56).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > קישוריות > טלפון > הודעות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל הודעות מהטלפון, בחר **סטטוס > מופעל**.
- כדי להפעיל הודעות עבור שיחות טלפון, בחר **שיחות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור הודעות טקסט, בחר **הודעות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- כדי להפעיל הודעות עבור יישומים בטלפון, בחר **אפליקציות**, ובחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- To configure notifications for each phone app, select an app, and select an option.

הערה: You can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification:

list on your watch from an app, the app appears in the

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect™ app to manage which app notifications appear on your

watch. In the Garmin Connect app, you can select

- כדי להסתיר את פרטי ההודעה עד לביצוע פעולה, בחר **פרטיות** ובחר אפשרות.

- כדי לשנות את משך הזמן להצגת הודעות בשעון, בחר **זמן קצוב**.
 - כדי להוסיף חתימה לתשובותיך להודעת הטקסט של השעון, בחר **חתימה**.
- הערה:** תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

הצגת התראות

באפשרותך להציג את התראות הטלפון בשעון מכמה מיקומים בתפריט.

1 בחר אפשרות:

- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
 - בפני השעון, החלק למעלה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
- עצה:** במבט מהיר, ניתן להחליק שמאלה כדי לסגור התראה.
- בפני השעון, לחץ על  ובחר **הודעות** כדי להציג את יישום ההתראות.
 - לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הודעות** כדי להציג את בקרת ההתראות.

2 בחר התראה.

3 לחץ על כדי להציג אפשרויות נוספות.

4 גלול לתחילת ההתראות ובחר **מחיקת הכול** כדי לבטל את כל ההתראות.

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 ההגבלות 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 מפני השעון, לחץ על כדי להציג את מרכז ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על .

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

איתור התקן שאבד

באפשרותך להיעזר בתכונה זו כדי לאתר התקן Garmin® שאבד אשר נמצא בטווח של טלפון משויך.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >>> **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **חפש את ההתקן שלי**.

הטלפון מתחיל לחפש את שעון Forerunner® המשוך. השעון רוטט ומצפצף עד שאתה לוחץ על כפתור כלשהו.

4 מהיישום Garmin Connect, בחר **אישור**.

השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 26**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

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

הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **טלפון** > **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

השעון Forerunner® מאחסן באופן אוטומטי מיקום GPS כשטלפון משויך מתנתק במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

למידע נוסף, עיין באתר garmin.com/findmyphonewithgps.

1 התחל פעילות GPS.

2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר .

3 נווט למיקום במפה.

4 לחץ על  כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).

5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth® מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

Garmin Share

הודעה

זו אחריותך 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 Forerunner® יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר ([קבלת נתונים עם Garmin Share](#), עמוד 52). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge® לשעון של Garmin התואם.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **Garmin Share < שתף**.

3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.

4 בחר אפשרות:

• בחר **שתף**.

• בחר **הוסף עוד** < שתף 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 **שתף 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 בפני השעון, לחץ על .

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**.

הגדרות Garmin Share

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון < קישוריות < Garmin Share**.

סטטוס: ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.

שכח מכשירים: ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

Garmin Connect™

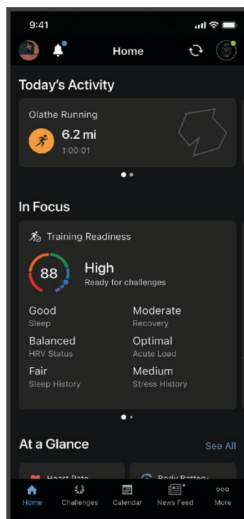
באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח ועוד. כדי

להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/connectapp), או להכניס 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 באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

+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.

נתונים סטטיסטיים של פעילות בזמן אמת: עקוב אחר אימון ביישום Garmin Connect והצג את נתוני האימון שלך בזמן אמת.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות או ההתקנים.

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

תיעוד התזונה: עקוב אחר התזונה היומית בעזרת מאגרי מידע נרחבים על מזון וצפה בדוחות מפורטים על מאקרונוטריאנטים וקלוריות שצרכת. בהתקן Garmin התואם, באפשרותך לצפות בסקירת התזונה היומית בקלות, לתעד מזון באופן ידני ולקבל דוחות תזונה בבוקר ובערב. ביישום Garmin Connect, באפשרותך לסרוק את ה-UPC, לתעד פריטי מזון חדשים, ליצור יעדי תזונה ועוד.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

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 50), 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 (שייך הטלפון, עמוד 50).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 53).
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך.

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 בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

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 Forerunner® 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 Forerunner.

סנכרן את שעון Forerunner ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 54).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Forerunner.

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 השעון, יש לפתוח חשבון Garmin Connect™, ולהוריד את היישום Garmin Express.

1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כשיש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה לשעון.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את השעון מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 26).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **סנכרון**.

התחבר לתכונות IQ

ניתן להוסיף תכונות Connect IQ™ לשעון 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™

לפני שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, יש לשייך את שעון Garmin או את מחשב האופניים לטלפון (שייך הטלפון, עמוד 50).

1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.

2 במידת הצורך, בחר את השעון או את מחשב האופניים.

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.

יישום Garmin Messenger™

⚠ אזהרה

תכונות inReach® של היישום Garmin Messenger בטלפון, כולל SOS, מעקב ו-מזג אוויר של inReach™, לא זמינות בלי מכשיר inReach מחובר ותוכנית שירות פעילה של inReach. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטלפון.

⚠ זהירות

אין להסתמך באופן בלעדי על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger בטלפון בתור שיטה עיקרית לקבלת סיוע בשעת חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (תוך שימוש בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה באזור שאין בו כיסוי רשת, צריכה להיות לך תוכנית שירות פעילה של inReach עבור המכשיר שלך כדי להשתמש ברשת הלוויינית.

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 שרשרתי 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 שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים נוספים בתוכנית השירות של inReach. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

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

מצבי מיקוד

מצבי מיקוד מתאימים את הגדרות השעון וההתנהגות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות. כשאתה משנה את ההגדרות כשמצב מיקוד מופעל, ההגדרות מתעדכנות לאותו מצב מיקוד בלבד.

התאמה אישית של מצב מיקוד ברירת מחדל

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר הגדרות השעון > מצבי מיקוד.
 - 3 בחר מצב מיקוד.
 - 4 בחר אפשרות:
- הערה:** לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי המיקוד.
- בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את מצב המיקוד.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי לשנות את פני השעון.
 - בחר באפשרות **לוח זמנים** כדי להגדיר את מערכות הלוויין GNSS לשימוש בכל הפעילויות.
- עצה:** באפשרותך להתאים אישית את ההגדרה של **לוח זמנים** לפעילויות בודדות (**הגדרות של פעילות**, עמוד 22).
- בחר באפשרות **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות במהלך פעילויות (**הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות**, עמוד 24).
 - בסעיף **הודעות והתראות**, בחר אפשרות להגדרת התראות בטלפון, התראות בריאות ואיכות חיים או התראות מערכת (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 44).
 - בסעיף **צליל ורטט**, בחר אפשרות להגדרת טונים ורטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 46).
 - בסעיף **תצוגה ובהירות**, בחר אפשרות כדי להגדיר את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 47).
 - בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד.
 - בחר **סמל** כדי לעדכן את צבע הסמל.
 - בחר **הוספה** כדי להמשיך בהתאמות האישיות.
 - בחר **מחיקת הפריט שבמיקוד** כדי להסיר את מצב המיקוד.
 - בחר **ברירות מחדל** כדי לשחזר את הגדרות ברירת המחדל.

יצירת מצב מיקוד מותאם אישית

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר באפשרות הגדרות השעון > מצבי מיקוד > הוספה.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **רגיל** כדי ליצור מצב מיקוד מותאם אישית שניתן יהיה להשתמש בו בכל שלב.
 - בחר **פעילות** כדי להגדיר מצב מיקוד שמיועד לפעילות מסוימת.
- הזן שם למצב המיקוד ובחר .
- 5 בחר סמל וצבע.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר **הודעות והתראות** כדי להגדיר את ההודעות ואת ההתראות בטלפון ובשעון (**הגדרות של הודעות והתראות**, עמוד 44).
 - בחר **צליל ורטט** כדי לקבוע את ההגדרות עבור טונים ורטט (**הגדרות צלילים ורטט**, עמוד 46).
 - בחר באפשרות **תצוגה ובהירות** כדי להתאים את הגדרות המסך (**הגדרות צג ובהירות**, עמוד 47).
- 7 בחר **סיום**.
- 8 בחר אפשרות:
- לא כל האפשרויות זמינות למצבי מיקוד מסוג רגיל וגם למצבי מיקוד מסוג פעילות.
- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או להשבית מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי לעדכן את פני השעון.
 - בחר **הפעלה אוטומטית** כדי לבחור איזו פעילות תגרום להפעלה של מצב מיקוד מותאם אישית שמיועד לפעילות מסוימת.
 - בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את האפשרות של לוח זמנים GNSS.
 - בחר **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות.
 - בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד מותאם אישית.
 - בחר **סמל** כדי לערוך את הסמל והצבע של מצב מיקוד מותאם אישית.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

בפני השעון, לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה**.

צמיד חיישן דופק: התאמה אישית של הגדרות צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 57).

אוקסימטר דופק: הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 59).

Move IQ: הפעלת 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.

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים**, עמוד 29). 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.

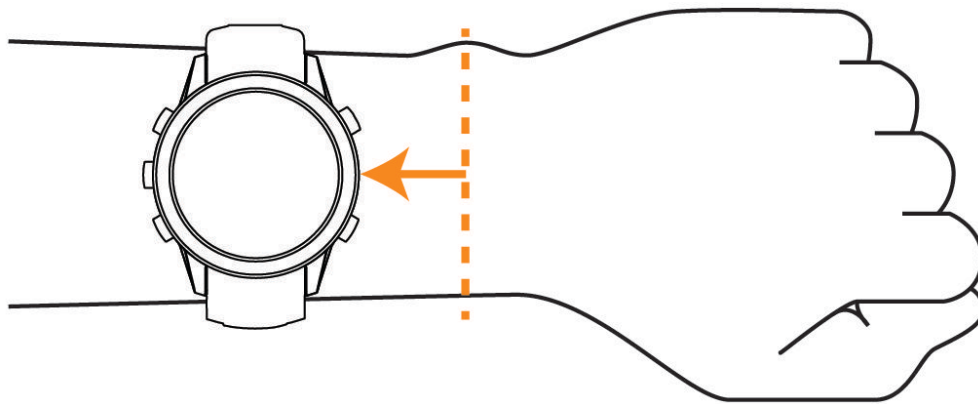
ענידת השעון

⚠️ 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 להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה. למידע נוסף, היכנס לאתר 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 סדי, עמוד 57** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדי, עמוד 59**.
- 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 סדי

- 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.
- 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

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: מפעיל את צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשתמש 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.

החלפת מקור: בוחר את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף היכנס לאתר www.garmin.com/dynamicsourceswitching.

שידור הדופק: שידור נתוני הדופק להתקן מותאם (שידור נתוני דופק, עמוד 58).

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 באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות (הגדרות של פעילות, עמוד 22). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

1 בחר אפשרות:

- לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **שידור הדופק**.
- לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לפתוח את תפריט הבקורות, ובחר .

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 26).

2 לחץ על .

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  כדי לעצור את השידור של נתוני הדופק.

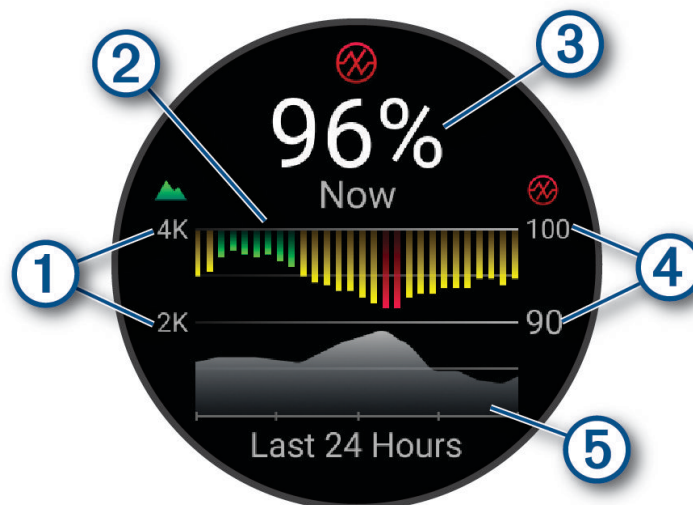
אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכולה לעזור לקבוע כיצד הגוף מסתגל לגבהים גבוהים בספורט אלפני ובפעילויות אחרות.

כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 58). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 59). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק משתנות, ביחס לגובה שאתה נמצא בו.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.



סולם הגובה.	①
גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.	②
קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.	③
סולם האחוזים של רוויית החמצן.	④
גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.	⑤

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. החלונית מציגה את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את החלונית 'אוקסימטר דופק', השעון חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

1 בישיבה או בזמן חוסר פעילות, החלק למעלה מפני השעון.

2 גלול למבט המהיר של אוקסימטר דופק.

3 בחר את המבט המהיר של אוקסימטר דופק.

השעון מתחיל לבצע קריאת אוקסימטר דופק.

4 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.

5 גלול מטה כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > בריאות ורווחה > אוקסימטר דופק**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.
- כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
- כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

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 ויבש 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.

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.

דקות פעילות אינטנסיביות

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 Forerunner® 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 (**הגדרת לוח זמנים לשינה, עמוד 60**). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה.

והפעילויות שלך, לקצב הפנימי, למצב HRV ולתנומות (מבטים מהירים, עמוד 28). 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 הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (פקדים, עמוד 25).

הגדרת לוח זמנים לשינה

השעון משתמש בזמני השינה כמדריך למדידה מדויקת של השינה.
אפשר גם להשתמש ביישום Garmin Connect™ להגדרת שעות השינה האופייניות שלך.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר **הגדרות השעון > מצבי מיקוד > שינה > לוח זמנים**.
- 3 בחר את טווח הימים.
- 4 בחר את השעות שבהן אתה הולך לישון ומתעורר.
- 5 חזור על שלבים 3 ו-4 עד להגדרת לוח הזמנים לשינה.

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 53).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Forerunner® (מבטים מהירים, עמוד 28).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

התקן Forerunner® 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 Forerunner כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציית 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.

יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 59).
המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים, עמוד 29).
בחשבון Garmin Connect™, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בשעון כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

- 1 לחץ על  לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **שמירת מיקום**.
- 3 באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 26). בצע את ההוראות שעל המסך.

צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

עצה: באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (**פקדים**, עמוד 25).

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות.
- 3 גלול למטה ובחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.
- 4 בחר מיקום שמור.
- 5 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

מחיקת מיקום

- 1 לחץ על .
- 2 בחר פעילות עם שימוש ב-GPS, למשל **ריצה**.
- 3 גלול למטה ובחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.
- 4 בחר מיקום שמור.
- 5 בחר **מחיקה**.

ניווט אל יעד

באפשרותך להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד הקודם או למיקום שמור.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט**.
- 4 בחר אפשרות.
 - בחר **פעילויות קודמות**, בחר פעילות, ובחר **קדימה**.
 - בחר **מיקומים שמורים**, בחר מיקום, ובחר **התקדם אל**.
- 5 **עצה:** באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (**פקדים**, עמוד 25). לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך. בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לנווט חזרה למיקום ההתחלתי. התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ על .
 - 2 בחר פעילות עם שימוש ב-GPS, למשל **ריצה**.
 - 3 בזמן פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 4 בחר **פעילות ניווט > חזור להתחלה**.
 - 5 בחר TracBack או **קו ישר**. מופיע מסך הניווט.
 - 6 התחל לנוע קדימה. החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.
- עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את השעון לכיוון שאליו אתה מנווט.

עצירת הניווט

- 1 בזמן הניווט במהלך פעילות, לחץ ממושכות על .
- 2 גלול למטה ובחר **עצור ניווט** או **הפסק מסלול**.
- 3 בחר .

הניווט ליעד שלך נעצר, אבל הפעילות שלך נשארת פעילה. ניתן ללחוץ על  כדי לחזור לטיימר של הפעילות.

מסלולים

אזהרה

התכונה 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. כשאתה 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.

יצירת קורס ב-Garmin Connect™

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון (*Garmin Connect™*, עמוד 52).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **מסלולים** < **צור מסלול**.
- 3 בחר סוג מסלול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בחר **סיום**.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (*שולח מסלול להתקן*, עמוד 62).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect™ למכשיר (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 62).

- 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.

שימוש במסלול בהתקן

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט** < **מסלולים**.
- 4 בחר מסלול.
- 5 לחץ על .
- 6 בחר **צא למסלול** או **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
- 7 לחץ על  כדי להתחיל בניווט.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר **פעילות ניווט** < **מסלולים**.
- 4 בחר מסלול.
- 5 לחץ על .
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.

- כדי להציג נקודות מסלול, כגון עצירות לשתייה, מכשולים או עליות תלולות, בחר **הצג נקודות מסלול**.
- **עצה:** באפשרותך להוסיף נקודות מסלול בעת יצירת מסלול ביישום Garmin Connect™ (יצירת קורס ב-Garmin Connect™, עמוד 62).
- כדי ליצור רצועת קצב מותאמת אישית, בחר **PacePro** (אימון של PacePro™, עמוד 16).
- כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
- כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
- כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
- כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

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.

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות GPS.
- 3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר באפשרות **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **מפה**.

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט לחץ על  או על  כדי להציג את המפה.
ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך נתוני המפה עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 21**).
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 3 בחר **פקדי מפה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה שמאלה וימינה או שינוי גודל, לחץ על .
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את הגודל שלה, לחץ על  או על .
 - כדי לצאת, לחץ על .

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה במסכי הנתונים של המפה.

לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** > **מפה וניווט**.

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: מציג או מסתיר של מיקומי משתמש 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 מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

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

הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, שעון 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 לסיוע בחשבון Garmin Connect שלך.

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

סיוע: בעת בקשת סיוע, השעון שולח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע הזה זמין) אל אנשי הקשר שלך לסיוע (בקשת סיוע, עמוד 66).

זיהוי תקריות: כאשר שעון Forerunner® מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית עם קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע זמין) לאנשי הקשר שלך לסיוע (הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות", עמוד 65).

Live Event Sharing: שולח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע ומספק עדכונים בזמן אמת.

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

LiveTrack: שולח קישור לדף אינטרנט אל חברים ובני משפחה כדי לאפשר להם לעקוב אחרי המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להזמין עוקבים באמצעות דוא"ל או מדיה חברתית במטרה לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת.

הוספת אנשי קשר לסיוע

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר בטיחות ומעקב < תכונות בטיחות < אנשי קשר לסיוע < הוסף איש קשר לסיוע.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לסיוע מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לסיוע והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לסיוע.

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 האלה יכולים לשמש כאנשי קשר לסיוע (הוספת אנשי קשר לסיוע, עמוד 65).

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר אנשי קשר.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים בהתקן Forerunner® (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 53).

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 לסיוע ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לסיוע, עמוד 65). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לסיוע חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים סטנדרטיים על הודעות טקסט).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על

2 בחר הגדרות השעון < בטיחות ומעקב < זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Forerunner® 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 לסיוע. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אינך זקוק לסיוע, באפשרותך לבטל את ההודעה האוטומטית.

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 לסיוע ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לסיוע, עמוד 65). הטלפון המשוך שלך חייב להיות מצויד בתוכנית גלישה ולהיות באזור כיסוי רשת שבו הגלישה זמינה. אנשי הקשר לסיוע חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים סטנדרטיים על הודעות טקסט).

1 לחץ ממושכות על .

השעון רוטט כשתכונת הסיוע מופעלת.

2 המתן לטיימר הספירה לאחור.

השעון שולח הודעה לאנשי הקשר לסיוע.

עצה: לפני השלמת הספירה לאחור, תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את ההודעה.

פרופיל משתמש

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

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את הפרטים האישיים שלך, כגון גובה, משקל, תחומי אימון ועוד. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **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 שציינת 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™, 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 67).

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

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

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחזוק 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 (**חישובי אזור דופק**, עמוד 68) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוניים 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 ורכיבה על אופניים. 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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

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

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

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות.

4 בחר **דופק בסף לקטאט**, והזן את הדופק של סף הלקטאט אם אתה יודע את ערך הדופק של סף הלקטאט.

5 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.

6 בחר **אזוריים** > **מבוסס על**.

7 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).
- בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

10 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 ולהגדיר את אזורי הדופק כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 67).
- רוץ לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- 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

הגדרת אזורי הכוח

אזורי הכוח משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה ערך כוח הסף (TP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **עוצמת ריצה**.

3 בחר **מבוסס על**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי וואט.
- בחר **% משיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים בתור אחוז מכוח הסף שלך.

5 בחר **כוח גבול** והזן את הערך שלך.

6 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

7 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון > ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון *(התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 69)*.

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כאחוז.

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

התראת סוללה חלשה: מיידעת כשהסוללה חלשה.

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 25)*.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון > ניהול החשמל > חיסכון בסוללה**.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

נגישות

לשעון Forerunner® יש תכונות נגישות, כגון מסנני צבע מותאמים אישית והגדרות שמע וצג אחרות.

הגדרות נגישות

בפני השעון, לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **הגדרות השעון** > **נגישות**.

מסנני צבע: מגדיר את מצב הצבע לכל המסכים, ומגדיל את נראות הצבעים לעיוורון צבעים. ניתן להסיר צבעים ספציפיים כגון אדום, ירוק או כחול, או לבחור אפור כדי להסיר את כל הצבעים.

התראה שעתית: מפעיל התראה בתחילת כל שעה.

הגדרות מערכת

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת**.

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

קיצורי מקשים: הקצאת קיצורי דרך ללחצנים (התאמה אישית של לחצני הקיצור, עמוד 71).

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 71).

נא לא להפריע: הפעלה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.

שעה: כוונן הגדרות הזמן (הגדרות זמן, עמוד 72).

קול: הגדרה של דיאלקט הקול וסוג הקול בשעון. ניתן להגדיר התראות קוליות במהלך פעילות (הפעלת התראות קוליות בזמן הפעילות, עמוד 24).

מתקדם: פתיחה של הגדרות המערכת המתקדמות להגדרת יחידות המדידה, מצב תיעוד נתונים ומצב USB (הגדרות מערכת מתקדמות, עמוד 72).

שחזור ואיפוס: מגדיר גיבויים של נתוני שעון ומאפס נתוני משתמש והגדרות (שחזור ואפס הגדרות, עמוד 72).

עדכון תוכנה: התקנה של עדכוני תוכנה שהורדו, הפעלת עדכונים אוטומטיים ומתן אפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (עדכוני מוצרים, עמוד 77).

אודות: הצגת פרטי ההתקן, התוכנה, הרישיון והתקינה (הצגת פרטי התקן, עמוד 73).

התאמה אישית של לחצני הקיצור

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **קיצורי מקשים**.

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

4 בחר בפונקציה.

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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **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.

השבתת הסיסמה של השעון

הערה: עליך לדעת מה הסיסמה הקיימת כדי להשבית אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect™.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **סיסמה** > **כבוי**.

3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.

השעון משבית את אפשרות הסיסמה.

הגדרות זמן

מפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** < **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 שעה: הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרת השעה אם האפשרות הגדר שעה מוגדרת ידני.

סנכרון זמן: סנכרון השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, תוך התחשבות במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה, עמוד 72**).

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או פותח את יישום Garmin Connect™ בטלפון המשוך, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה ביום הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **שעה** < **סנכרון זמן**.

3 המתן בזמן שהשעון מתחבר לטלפון המשוך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 78**).

עצה: ניתן ללחוץ על  כדי להחליף את המקור.

הגדרות מערכת מתקדמות

מפני השעון, לחץ ממושכות על , ובחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **מתקדם**.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע (**שינוי יחידות המידה, עמוד 72**).

הקלטת נתונים: מגדיר כיצד השעון רושם נתוני פעילות (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 72**).

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

שינוי יחידות המידה

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **מתקדם** < **תבנית** < **יחידות**.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

הגדרות הקלטת נתונים

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **מתקדם** < **הקלטת נתונים**.

תדירות: הגדרת התדירות שבה השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות לתיעוד בתדירות **חכם** (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות פעילות ממושכות יותר. אפשרות התיעוד **כל שנייה** מספקת תיעודים מפורטים יותר של הפעילויות, אך אינה מיועדת לתיעוד של פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר. היא מתעדת נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, קצב או דופק. הקלטת הנתונים מצומצמת יותר ומאפשרת לך לאחסן פעילויות רבות יותר בזיכרון ההתקן.

תיעוד שינויים בדופק: מאפשר לשעון לתעד את שינויי הדופק שלך במהלך פעילות (**מצב השתנות הדופק, עמוד 32**).

שחזר ואפס הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin® קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect™ (**שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™, עמוד 72**). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, מבטים מהירים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **מערכת** < **שחזור ואיפוס**.

גיבויים אוטומטיים: ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

גבה כעת: מגבה את ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect באופן ידני.

הצג דוח: הצגת בעיות ממועד השחזור האחרון של הגדרות השעון שלך.

הגדרה זו מופיעה רק אם חלק מהגדרות השעון לא שוחזרו כראוי.

תוכן הגיבוי: מציג את סוג הנתונים הנשמרים.

איפוס: מאפס את ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 73**).

שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™

1 ביישום Garmin Connect, בחר ...

2 בחר באפשרות **התקני Garmin** ובחר את השעון.

3 בחר **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **גיבויי התקן**.

4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.

5 בחר **שחזור מגיבוי** < **איפוס**.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.

8 בשעון, לחץ על , ובחר באפשרות .

השעון יתאפס וישחזר את ההגדרות ואת הנתונים.

9 בצע את ההוראות שעל המסך.

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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** < **מערכת** < **שחזור ואיפוס** < **איפוס**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר באפשרות **מחק כל הפעילויות**.
- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר באפשרות **איפוס סה"כים**.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- כדי למחוק את כל הקבצים הזמניים מהשעון, בחר **מחק קבצים זמניים**.

הצגת פרטי התקן

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

1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 בחר **הגדרות השעון** < **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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .

2 מתפריט ההגדרות, בחר **מערכת**.

3 בחר **אודות**.

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 77). תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי למזער צריבת מסך, התצוגה של Forerunner® נכבית לאחר הזמן הקצוב שנבחר (הגדרות צג ובהירות, עמוד 47). אפשר לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

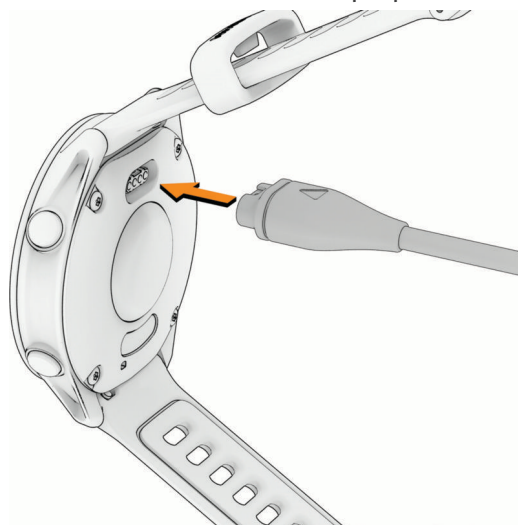
אזהרה ⚠

ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב על 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 75).

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



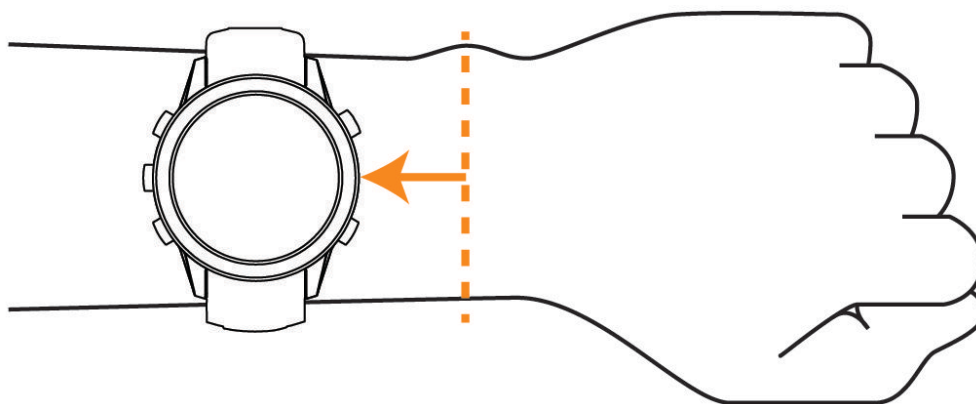
2. חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W).
3. השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.
3. נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

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 להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה. למידע נוסף, היכנס לאתר 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 57 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 59.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, משום שהדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במי ברז לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חזקים אחרים. חשיפה ממושכת לאותם חומרים 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 לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה 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 יתר 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.

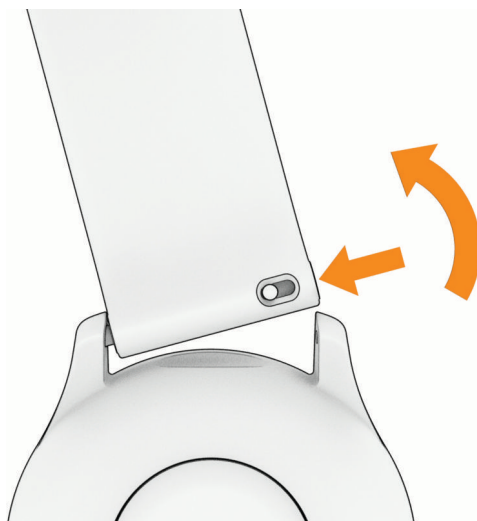
עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

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

החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.

- 1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



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

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	5 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	MHz: < 13 dBm 5.24,83 - 2,400
ערכי EU SAR	056.0 ואט לק"ג בגפיים

מידע על הסוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו למשל צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים.

מצב	חיי הסוללה
מצב שעון חכם	עד 13 ימים
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 28 ימים
מצב GNSS של GPS בלבד	עד 23 שעות
מצב GNSS של כל המערכות	עד 16 שעות

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

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth®. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 71**). 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
- העלאות נתונים ליישום Garmin Connect בטלפון שלך
- רישום מוצר

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin®.

- עבור אל support.garmin.com לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים.
 - עבור אל garmin.com או פנה לספק Garmin לקבלת מידע על אביזרים אופציונליים וחלקי חילוף.
 - עבור אל garmin.com/ataccuracy לקבלת מידע על רמת הדיוק של התכונות.
- זהו לא התקן רפואי.

השעון שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה של השעון אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה.

- 1 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- 2 בחר .
- 3 בחר .
- 4 בחר .
- 5 בחר את השפה הרצויה.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

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

- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (**פקדים, עמוד 25**).
- השתמש במבט המהיר על הסוללה כדי לראות נתוני שימוש ולשנות את הגדרות המערכת (**מבטים מהירים, עמוד 28**).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 47**).
- הפסק את השימוש באפשרות הזמן הקצוב של המסך **תצוגה שמופ' תמיד** ובחר זמן קצוב קצר יותר (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 47**).
- הפחת את בהירות המסך (**הגדרות צג ובהירות, עמוד 47**).
- השתמש במצב הלוויין GNSS UltraTrac לפעילות שלך (**הגדרות לוויין, עמוד 24**).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth® כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**פקדים, עמוד 25**).
- במהלך השימוש ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (**הפסקת פעילות, עמוד 13**).
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (**הפעלת הודעות מהטלפון, עמוד 50**).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (**שידור נתוני דופק, עמוד 58**).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 57**).
- **הערה:** נטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 59**).

הפעלה מחדש של השעון שלך

אם השעון מפסיק להגיב, תוכל לנסות את השלבים הבאים כדי לאתחל אותו.

- לחץ ממושכות על  עד שהשעון ייכבה ולחץ ממושכות על  כדי להפעיל את השעון.
- חבר את השעון ליציאת טעינה של USB-C® למשך 30 שניות לפחות, נתק את הכבל וחבר אותו שוב.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Forerunner® 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 קניית 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.
- לחץ לחיצה ארוכה על  בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **טלפון** < **צימוד הטלפון**.

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 בפני השעון, לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר **הגדרות השעון** < **קישוריות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש את כל החיישנים**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 21**).

כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע  על המסך ליד אחד הלחצנים, ויהיו לך מספר שניות ללחיצה על הלחצן כדי לבטל את ההקפה או שינוי הספורט האחרונים שביצעת. תכונת ביטול ההקפה זמינה בפעילויות שתומכות בהקפות ידניות, שינויי ספורט ידניים, ושינויי ספורט אוטומטיים. תכונת ביטול ההקפה אינה זמינה בפעילויות שמפעילות הקפות אוטומטיות, ריצות, מנוחות או הפסקות, כגון פעילויות בחדר כושר, שחייה בבריכה, או אימונים.

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.
 - 3 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.

הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חיישן הדופק, עבור אל garmin.com/hearttrate.

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.

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

- 1 לחץ במהירות על  שמונה פעמים.
- 2 בחר ✓.

מעקב אחר פעילויות

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
- שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.

הערה: ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

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

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express™ (שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך, עמוד 54).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 53).

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.

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.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

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 איטי, 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 בכתיבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

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

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

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 מצוין 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	R 2%52<	R 2%52-8.50	L-50.7% R 7%50	L 2%52-8.50	L 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 רבים, 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

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (אביזרי סדרה HRM-Fit™, HRM 600, או HRM-Pro™) או במוטניים (אביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן המותניים
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.6-8.6%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	4.8-10.8%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.11-0.13 ס"מ	7.8-10.8%	1.1-11.10%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

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.
תנועות לדקה בהקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות/דקה בהקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

תרשימים

שם	תיאור
תרשים דופק	תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.
תרשים קצב	תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.
תרשים מהירות	תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.

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 בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק בתנועה אחר'	המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מרחק תנועה	המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.

גרפי

שם	תיאור
מבטים חטופים בווידיג'ט	ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הנוכחי.
מד איזון זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
מד זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.
מד דופק	סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.
יחס אזורי דופק	מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.
מד PacePro	ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.
מד השפעת האימון	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.
מד תנועה אנכית	סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.
מד יחס אנכי	סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	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.

שם	תיאור
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% מדופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעימות 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).
% מעתודת דופק ממוצע במרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי	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.
% עתודת דופק הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה אחרונה	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 אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
% עתודת דופק לתנועה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.
דופק בתנועה	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 נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנוכחית.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.
טווח eBIKE	המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.
GPS	עוצמת האות של לווין ה-GPS.
מרווחים	מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
חזרות בסבב האחרון	מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
תרגילים	המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.
חז' מספר	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

שם	תיאור
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).
סבבים	מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.
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).
סך קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ל-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.
קצב הקפה אחרונה ב-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.
קצב גלגול	הקצב הממוצע הרציף של המייל או הק"מ האחרונים שהושלמו.

PacePro שדות

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול 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).

דינמיקת ריצה

שם	תיאור
איזון ממוצע זמן מגע בקרקע	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
ממוצע זמן מגע עם הקרקע	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 זמן מגע בקרקע	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

שם	תיאור
זמן מגע עם הקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקרקע להקפה	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
זמן מגע עם הקרקע 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 תנועה 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.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות תנועה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות תנועה	המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שדות תנועות

שם	תיאור
מרחק ממוצע בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	סקי באתר סקי מלאכותי. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
מרחק בכל תנועה	סקי באתר סקי מלאכותי. המרחק שעברת בכל תנועה.
תנועות במרווח לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח זה	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק לתנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	סקי באתר סקי מלאכותי. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	סקי באתר סקי מלאכותי. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

שם	תיאור
תנועות בהקפה אחרונה	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בבריקה האחרונה	מספר התנועות הכולל בבריקה האחרונה שהושלמה.
סוג תנועות בבריקה אחרונה	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריקה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	סקי באתר סקי מלאכותי. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

Swolf שדות

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 17</i>).
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בבריקה האחרונה	ציון ה-Swolf בבריקה 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	הטמפרטורה באוויר. 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 פעילות	הזמן הכולל של התנועה הפעילה לפעילות הנוכחית.
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצעת	משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצע	זמן התנועה 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 סיום משוער	זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.
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 התנועה האחרונה	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	הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.
זמן תנועה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.

שדות אימון

שם	תיאור
חזרות שנותרו	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
משך שלב	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.

Garmin®, הלוֹגוֹ של Move IQ®, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, TracBack® ו- Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Human®, Garmin Express®, Garmin Connect+®, Garmin Connect®, Connect IQ®, Body Battery®, Health Snapshot®, HRM-Fit®, Garmin Messenger®, Performance Lab®, סדרת tempe®, PacePro®, Index®, HRM-Pro® ו-Varia® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. סמלי הלוֹגוֹ וסימן המילה של Bluetooth® הם 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 USB-C® The Cooper Institute. הוא סימן מסחרי רשום של "פורום מיישמי USB" (USB Implementers Forum). Zwiift™ הוא סימן מסחרי של Zwiift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

M/N: AB5206