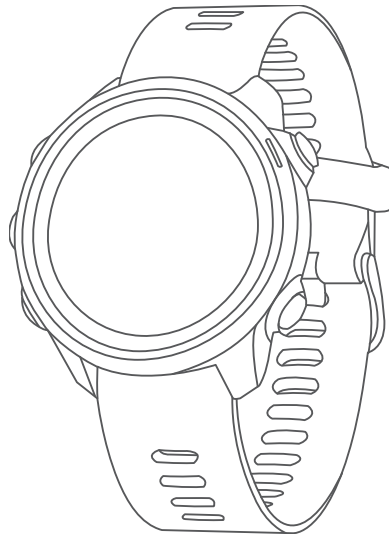


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ και Varia Vision™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple®, iTunes® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει αδειών από την Apple Inc. Το λογισμικό Spotify® υπόκειται σε άδειες τρίτων, τις οποίες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A03568, AA3568

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Παρουσίαση συσκευής.....	1
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης.....	2
Ρύθμιση του ρολογιού σας.....	2
Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας.....	3
Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect.....	3
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	3
Προβολή ειδοποιήσεων.....	3
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	4
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο smartphone κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.....	4
Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone.....	4
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone.....	4
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	5
Πηγαίνοντας για τρέξιμο.....	5

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 6

Έναρξη δραστηριότητας.....	7
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	7
Διακοπή δραστηριότητας.....	8
Αξιολόγηση δραστηριότητας.....	8
Προσθήκη δραστηριότητας.....	8
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	9
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	9
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο.....	9
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	10
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	10
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	11

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	11
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο.....	11
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο.....	12
Κολύμβηση.....	12
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα.....	12
Εγγραφή απόστασης.....	12
Ορολογία κολύμβησης.....	12
Τύποι κίνησης.....	13
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης.....	13
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα.....	13
Αυτόματη ανάπαυση.....	13
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	14
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.....	14

Προπόνηση..... 15

Ασκήσεις.....	15
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	15
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect.....	15
Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας.....	15
Έναρξη άσκησης.....	16
Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	16
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	16
Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα.....	17
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	17
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	17
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	17
Έναρξη σημερινής άσκησης.....	18
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	18

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης.....	19
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	19
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης.....	19
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	20
Ακύρωση στόχου προπόνησης.....	20
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner.....	21
Προπόνηση PacePro.....	21
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	21
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	22
Διακοπή ενός προγράμματος PacePro.....	22
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	23
Ατομικά ρεκόρ.....	23
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	23
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	23
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	23
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	24
Χρήση του μετρονόμου.....	24
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	24
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	25
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	25
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	25
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	26
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	26
Παύση κατάστασης προπόνησης.....	26
Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.....	26

Παρακολούθηση δραστηριότητας.. 27

Αυτόματος στόχος.....	27
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	27
Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης.....	27
Παρακολούθηση ύπνου.....	28

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	28
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	28
Λεπτά έντασης.....	28
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	28
Συμβάντα Garmin Move IQ™.....	29
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	29
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	29

Έξυπνες λειτουργίες..... 30

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth.....	30
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	30
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect..	30
Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής.....	31
Widget.....	31
Προβολή των widget.....	32
Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου.....	32
Προβολή του widget καιρού.....	32
Παρακολούθηση ενυδάτωσης.....	32
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	33
Λειτουργίες Connect IQ.....	33
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	33
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	33
Συνδεδεμένες λειτουργίες Wi-Fi.....	34
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	34
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	34
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	35
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	35
Αίτημα βοήθειας.....	35
Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος.....	35

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 36

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	36	Προβολή του χρόνου ανάκαμψης.....	47
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	36	Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	48
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	37	Φορτίο προπόνησης.....	48
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	37	Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	48
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	37	Κατάσταση απόδοσης.....	48
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	38	Πληροφορίες για το Training Effect.....	49
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	38	Παλμικό οξύμετρο.....	50
Δυναμική τρεξίματος.....	38	Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	50
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	39	Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	50
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος.....	39	Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	51
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	41	Χρήση του widget επιπέδου πίεσης... ..	51
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	42	Body Battery.....	51
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	42	Προβολή του widget Body Battery.. ..	52
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	43	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery.....	53
Μετρήσεις απόδοσης.....	43	Widget στατιστικών υγείας.....	53
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης.....	44	Μουσική.....	53
Αυτόματη ανίχνευση των καρδιακών παλμών.....	44	Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	54
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης.....	44	Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	54
Κατάσταση προπόνησης.....	45	Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο.....	54
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	45	Spotify@.....	54
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	46	Λήψη περιεχόμενου ήχου από Spotify.....	55
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο.....	47	Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	55
Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2.....	47	Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	55
Χρόνος ανάκαμψης.....	47	Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	56
		Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	56
		Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone.....	57
		Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	57
		Ιστορικό.....	57
		Προβολή ιστορικού.....	57
		Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.....	58
		Προβολή συνόλων δεδομένων.....	58
		Διαγραφή ιστορικού.....	58

Διαχείριση δεδομένων.....	58
Διαγραφή αρχείων.....	58
Αποσύνδεση του καλωδίου USB.....	59
Garmin Connect.....	59
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	60
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	60

Πλοήγηση..... 60

Πορείες.....	60
Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας.....	60
Αποθήκευση της θέσης σας.....	61
Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεων σας.....	61
Διαγραφή όλων των αποθηκευμένων θέσεων.....	61
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	62
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας.....	62
Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση.....	63
Χάρτης.....	63
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα.....	63
Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....	63
Ρυθμίσεις χάρτη.....	64

Ασύρματοι αισθητήρες..... 64

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	64
Αισθητήρας βημάτων.....	64
Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων.....	65
Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	65
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	65
Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	65
Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων.....	66
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	66
Επίγνωση της κατάστασης.....	66

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	66
tempe.....	66

Προσαρμογή της συσκευής σας..... 67

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας.....	67
Προσαρμογή του βρόχου widget.....	67
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	67
Ρυθμίσεις δραστηριότητας.....	68
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	69
Ειδοποιήσεις.....	69
Ενεργοποίηση του Auto Pause....	70
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	71
Auto Lap.....	71
Επισήμανση γύρων κατά απόσταση.....	71
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης....	72
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου.....	72
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	72
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS.....	73
GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα.....	73
UltraTrac.....	73
Ορισμός μεγέθους πισίνας.....	73
Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας.....	74
Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής.....	74
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού.....	74
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	74
Ρυθμίσεις συστήματος.....	75
Ρυθμίσεις ώρας.....	75
Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού.....	76
Ρύθμιση των ήχων συσκευής.....	76
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	76
Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας.....	76
Λειτουργία επέκτασης οθόνης.....	76
Ρολόι.....	77
Συγχρονισμός της ώρας με GPS.....	77
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας....	77
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	77
Διαγραφή ειδοποίησης.....	77

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης	77	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	86
Χρήση του χρονομέτρου	78	Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;	86
Τηλεχειρισμός VIRB	78	Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή	87
Χειρισμός κάμερας VIRB Action	79	Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	87
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	80	Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+;	88
Πληροφορίες συσκευής	80	Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;	88
Προβολή πληροφοριών συσκευής	80	Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα	88
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	80	Παράρτημα	89
Φόρτιση της συσκευής	81	Πεδία δεδομένων	89
Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής	81	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	93
Φροντίδα της συσκευής σας	81	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	93
Καθαρισμός του ρολογιού	82	Τυπικές τιμές μέγ. VO2	94
Αλλαγή των βραχιολιών	82	Μέγεθος και διάμετρος τροχών	95
Προδιαγραφές	83	Ορισμοί συμβόλων	97
Αντιμέτωπιση προβλημάτων	84		
Ενημερώσεις προϊόντος	84		
Ρύθμιση του Garmin Express	84		
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ...	84		
Παρακολούθηση δραστηριότητας	84		
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου	84		
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	84		
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	84		
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν	85		
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	85		
Λήψη δορυφορικού σήματος	85		
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	85		
Επανεκκίνηση της συσκευής	85		
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	86		
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	86		

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

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

Παρουσίαση συσκευής



① LIGHT	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το φωτισμό. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
② START STOP	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας. Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.
③ BACK	Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. Επιλέξτε το για να καταγράψετε ένα γύρο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
④ DOWN	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις. Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (<i>Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής, σελίδα 56</i>).
⑤ UP	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

Τα εικονίδια και ο δακτύλιος κατάστασης GPS επικαλύπτουν προσωρινά κάθε οθόνη δεδομένων. Για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, ο δακτύλιος κατάστασης γίνεται πράσινος όταν το GPS είναι έτοιμο. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

GPS	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης με smartphone
	Κατάσταση τεχνολογίας Wi-Fi®
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση αισθητήρα βημάτων
	Κατάσταση Running Dynamics Pod
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και ρυθμού πεταλιών
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση λειτουργίας επέκτασης οθόνης
	Κατάσταση αισθητήρα temperature™
	Κατάσταση κάμερας VIRB®



Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις λειτουργίες Forerunner, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.


- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με το smartphone χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 3](#)).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 34](#)).
- Ρυθμίστε τη μουσική ([Μουσική, σελίδα 53](#)).
- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 34](#)).

Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες της συσκευής Forerunner, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του smartphone σας.


- 1 Από το App Store του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Τοποθετήστε το smartphone σε απόσταση έως 10 m (33 ft.) από τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
Την πρώτη φορά που θα την ενεργοποιήσετε, η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία αντιστοίχισης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP** και κατόπιν να επιλέξετε το  > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
 - Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο μενού  ή **•••**, επιλέξτε **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής**.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Forerunner με μια συμβατή κινητή συσκευή (*Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 3*).

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Τηλέφωνο** > **Έξυπνες ειδοποιήσεις** > **Κατάσταση** > **Ενεργοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 6 Επιλέξτε **Εκτός δραστηρ..**
- 7 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 8 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 9 Επιλέξτε **Απόρρητο**.
- 10 Επιλέξτε μια προτίμηση απορρήτου.
- 11 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 12 Επιλέξτε το χρονικό διάστημα για το οποίο θα εμφανίζεται μια νέα ειδοποίηση στην οθόνη.
- 13 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από την εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε **DOWN** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Επιλέξτε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό smartphone σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη συσκευή Forerunner.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε συσκευή iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στη συσκευή.
- Αν χρησιμοποιείτε smartphone Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.



Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο smartphone κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς

Για να μπορέσετε να ρυθμίσετε ηχητικά μηνύματα, πρέπει να έχετε αντιστοιχίσει ένα smartphone με την εφαρμογή Garmin Connect με τη συσκευή Forerunner.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εφαρμογή Garmin Connect ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης στο smartphone σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα περιλαμβάνουν τον αριθμό γύρου και τον χρόνο γύρου, τον ρυθμό ή την ταχύτητα και τα δεδομένα καρδιακών παλμών. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η εφαρμογή Garmin Connect θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο του smartphone, ώστε να αναπαραχθεί η ανακοίνωση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα επίπεδα έντασης ήχου στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν διαθέτετε συσκευή Forerunner 245 Music, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα ηχητικά μηνύματα στη συσκευή μέσω των συνδεδεμένων ακουστικών σας, χωρίς να χρησιμοποιήσετε ένα συνδεδεμένο smartphone (*Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σελίδα 14*).


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ηχητικό μήνυμα Ειδοποίηση γύρου είναι ενεργοποιημένο από προεπιλογή.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας > Ηχητικά μηνύματα**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone από το μενού στοιχείων ελέγχου.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε , για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone στη συσκευή Forerunner.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της κινητής συσκευής, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Forerunner ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του συζευγμένου smartphone σας μέσω ασύρματης τεχνολογίας Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με smartphone είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές, όπως ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, κλείδωμα των πλήκτρων και απενεργοποίηση της συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.



2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στη συσκευή σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε τη συσκευή πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 81*).

Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

- 1 Επιλέξτε **START** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 3 Επιλέξτε **START**.
- 4 Πηγαίνετε για τρέξιμο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε μια συσκευή Forerunner 245 Music, πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο DOWN ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (*Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής, σελίδα 56*).

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Συνέχιση** για να ξεκινήσει ξανά η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή και να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας. Μπορείτε να επιλέξετε τη διαδρομή για να δείτε μια σύνοψη.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για περισσότερες επιλογές διαδρομής, βλ. [Διακοπή δραστηριότητας](#), σελίδα 8.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες ή νέες δραστηριότητες με βάση τις προεπιλεγμένες δραστηριότητες ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας](#), σελίδα 9). Όταν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ](#), σελίδα 33).

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

Έναρξη δραστηριότητας


Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται). Αν διαθέτετε προαιρετικό ασύρματο αισθητήρα, μπορείτε να τον αντιστοιχίσετε με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αγαπημένες δραστηριότητες εμφανίζονται πρώτες στη λίστα ([Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 67](#)).

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
- Επιλέξτε το  και στη συνέχεια επιλέξτε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.

4 Εάν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.

5 Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί το **GPS**.

Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).

6 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε μια συσκευή Forerunner 245 Music, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **DOWN** ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής, σελίδα 56](#)).

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 81](#)).
- Πατήστε το **BACK** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε το **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση > ✓ > Τέλος**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η αυτοαξιολόγηση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να προσθέσετε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 72*).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδ. παλμ. ανάκ.** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, η συσκευή την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

Για να μπορέσετε να αξιολογήσετε μια δραστηριότητα, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης στο ρολόι Forerunner (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 72*).

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

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 8*).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το **»»** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Προσθήκη δραστηριότητας

Η συσκευή διαθέτει προφορτωμένες διάφορες συνήθεις εφαρμογές εσωτερικού και εξωτερικού χώρου. Μπορείτε να προσθέσετε αυτές τις δραστηριότητες στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

1 Επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τη λίστα.

4 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

5 Επιλέξτε μια θέση στη λίστα δραστηριοτήτων.

6 Πατήστε το **START**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσθήκη**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγρ. δραστηρ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 6 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 68*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Forerunner με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

- 1 Επιλέξτε **START > Εικονικό τρξ.**
- 2 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να ενημερώνετε με μη αυτόματο τρόπο τη βαθμονόμηση, κάθε φορά που αλλάζετε διάδρομο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7*) και τρέξτε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) στον διάδρομο.
- 2 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ. > Ναι**.
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στη συσκευή σας.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας το Garmin Connect και να τις στείλετε στο ρολόι σας.

- 1 Πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

Την πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης, πρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν έχετε λάβει ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε **Ελεύθερη > START** και να μεταβείτε στο βήμα 6.
- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.
- 5 Πατήστε **START > Έναρξη άσκησης > START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του σετ.
- 6 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.
- 7 Πατήστε το **BACK** για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 9 Όταν ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης, πατήστε το **BACK** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 10 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 11 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση του σετ.
- 12 Επιλέξτε **Διακοπή προπόν. > Αποθήκευση**.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε τη συσκευή κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
Η αλληλεπίδραση με τη συσκευή πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Forerunner διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. περπάτημα ή κωπηλασία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες στη συσκευή ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 9](#)).

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Επιλέξτε **START > Τρέξ. στίβου**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 10.
- 5 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 6 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 7 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 8 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 9 Επιλέξτε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στη σελίδα χρονομέτρου.
- 10 Επιλέξτε **START**.
- 11 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
Αφού τρέξετε 3 γύρους, η συσκευή καταγράφει τις διαστάσεις του στίβου και ρυθμίζει την απόσταση της διαδρομής σας.
- 12 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε έως ότου η ένδειξη κατάστασης του GPS γίνει πράσινη, προτού ξεκινήσετε τη διαδρομή τρεξίματος.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τουλάχιστον 3 γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή 4 γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα για να καταγράψετε τα δεδομένα κολύμβησης, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης, του ρυθμού, της καταμέτρησης χεριών και του τύπου χεριών.

1 Επιλέξτε **START > Πισίνα**.

Την πρώτη φορά που θα επιλέξετε τη δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, πρέπει να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

2 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

3 Επιλέξτε **BACK** στη αρχή και στο τέλος κάθε περιόδου ανάπαυσης.

4 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **START > Αποθήκευση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη διάρκεια της κολύμβησης, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 69*).

Εγγραφή απόστασης

Η συσκευή Forerunner μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη διαδρομής. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό (*Ορισμός μεγέθους πισίνας, σελίδα 73*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος χρησιμοποιώντας την ίδια χεριά σε ολόκληρη τη διαδρομή. Σταματήστε το χρονόμετρο κατά την ανάπαυση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να βοηθήσετε τη συσκευή στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 14*).

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 69*).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλ	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 14</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, η συσκευή χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το UP, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε Μέγεθος πισίνας για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Επιλέξτε **BACK** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

Στην προεπιλεγμένη οθόνη ανάπαυσης εμφανίζονται δύο αντίστροφες μετρήσεις ανάπαυσης. Επίσης, εμφανίζονται ο χρόνος και η απόσταση για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης, επιλέξτε **BACK** για να ξεκινήσει μια ανάπαυση.
Στην οθόνη εμφανίζεται λευκό κείμενο σε μαύρο φόντο και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- 2 Κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 3 Επιλέξτε **BACK** και συνεχίστε την κολύμβηση.
- 4 Επαναλάβετε για πρόσθετα διαστήματα ανάπαυσης.

Αυτόματη ανάπαυση

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα πότε αναπαύεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, η συσκευή δημιουργεί αυτόματα ένα νέο διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, η συσκευή ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 68*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Αν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης, μπορείτε να επιλέξετε BACK για να επισημάνετε μη αυτόματα την έναρξη και τη λήξη κάθε διαστήματος ανάπαυσης.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης


Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Επιλέξτε **BACK** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, επιλέξτε **BACK**.
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, επιλέξτε **BACK**.
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε στο ρολόι τη δυνατότητα αναπαραγωγής εμπνευστικών ανακοινώσεων κατάστασης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή κάποιας άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, εάν διατίθεται. Διαφορετικά, θα γίνεται αναπαραγωγή των ηχητικών μηνυμάτων στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνο μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι ή το τηλέφωνο θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο, για να ακουστεί η ανακοίνωση.

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Ηχητικά μηνύματα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ηχητικό μήνυμα **Ειδοποίηση γύρου** είναι ενεργοποιημένο από προεπιλογή.
 - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τα δεδομένα ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
 - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τα δεδομένα καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδιακ. παλμών**.
 - Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε την αντίστροφη μέτρηση, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβάντα αντίστ. μέτρησης**.
 - Για να ακούτε μηνύματα για κάθε βήμα άσκησης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
 - Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων δραστηριότητας ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας**.
 - Για την αναπαραγωγή κάποιου ήχου ακριβώς πριν από μια ηχητική ειδοποίηση ή ένα ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ήχου**.
 - Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.

Προπόνηση


Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.



Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 59).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε το  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.




Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 59).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στο ρολόι σας (*Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας*, σελίδα 15).

Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας

Μπορείτε να στείλετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή (*Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect*, σελίδα 15).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια άσκηση, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το λογαριασμό Garmin Connect.

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Οι ασκήσεις μου**.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

6 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί η συσκευή να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε κατάσταση προπόνησης και εκτίμηση μέγιστης VO2 (*Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 45*).

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.

Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.

3 Επιλέξτε **START** και ορίστε μια επιλογή:

- Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαιώση**.
- Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
- Για να ενημερώσετε τη ρύθμιση στόχου άσκησης, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
- Για να απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απεν. μηνύματος**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις διαμορφώνονται με βάση το ιστορικό προπόνησης, τη μέγιστη VO2, τον ύπνο και τον χρόνο ανάκαμψής σας.

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **BACK** για να ματαιώσετε την άσκηση.

4 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

5 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Σημερινή πρόταση**.

6 Επιλέξτε **START**.

7 Επιλέξτε **Απεν. μηνύματος** ή **Ενεργ. μηνύμ..**

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης. Η διαδικασία δημιουργίας και αποστολής ασκήσεων κολύμβησης σε πισίνα είναι παρόμοια με τη [Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect](#), σελίδα 15 και την [Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας](#), σελίδα 15.



- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλογές > Προπόνηση**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οι ασκήσεις μου** για να εκτελέσετε ασκήσεις που έχετε κατεβάσει από το Garmin Connect.
 - Επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** για να εκτελέσετε ή να δείτε τις προγραμματισμένες σας ασκήσεις.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στη συσκευή σας είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στο Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες προπονήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στο widget ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στη συσκευή σας είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 59) και πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής Forerunner με ένα συμβατό smartphone.

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα προπόνησης**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin® κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, το widget Προπονητής Garmin προστίθεται στο βρόχο widget της συσκευής Forerunner.

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin Coach στη συσκευή σας, το widget Garmin Coach εμφανίζεται στον βρόχο του widget.

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Garmin Coach.

Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, η συσκευή εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.



2 Επιλέξτε **START**.

3 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

4 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα για την παρακολούθηση των ασκήσεων, καθώς και όταν τρέχετε σε μια γνωστή απόσταση.

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Επεξεργασία > Διάλειμμα > Τύπος**.
- 5 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοικτό διάστημα επιλέγοντας **Ανοικτό**.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρονικού διαστήματος για την άσκηση και επιλέξτε ✓.
- 7 Επιλέξτε **BACK**.
- 8 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος**.
- 9 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
- 10 Εάν είναι απαραίτητο, πληκτρολογήστε μια τιμή απόστασης ή χρόνου για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε ✓.
- 11 Επιλέξτε **BACK**.
- 12 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Έναρξη άσκησης**.
- 5 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 6 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, επιλέξτε **BACK** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
- 7 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

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

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονεύστε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, η συσκευή παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.
- 6 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Ακύρωση στόχου προπόνησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ακύρωση στόχου > Ναι**.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7*).
- 8 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.






Προπόνηση PacePro

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 59*).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε  ή .
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμ. PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN > Προβ. τμημάτων διαδρομής** για να δείτε τα περάσματα της διαδρομής.
- 6 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



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

Διακοπή ενός προγράμματος PacePro

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή του PacePro > Ναι**.
Η συσκευή διακόπτει το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστηριότητα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **START > Αποθήκευση**.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα και μακρύτερης διαδρομής τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Χρήση του μετρονόμου

Η λειτουργία μετρονόμου αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείτε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων.

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

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Μετρονόμος > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί ανά λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση το ρυθμό βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.
- Επιλέξτε **Συχνότητα ειδοποίησης** για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
- Επιλέξτε **Ήχοι** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.

8 Πηγαίνετε για τρέξιμο ([Πηγαίνοντας για τρέξιμο, σελίδα 5](#)).

Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.

9 Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.

10 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **UP** για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος και τη ζώνη καρδιακών παλμών σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 26](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί**.

3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ > Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτ. ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση των καρδιακών παλμών, σελίδα 44](#)).

4 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.

5 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).

7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

8 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

9 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στη συσκευή να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 24*).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στέρνο.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Παύση κατάστασης προπόνησης

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης και τα σχόλια ανάκαμψης θα απενεργοποιηθούν προσωρινά.

Ορίστε μια επιλογή:

- Από το widget κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστ. προπόνησης**.
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνέχιση κατάστασης προπόνησης

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 46*).

Ορίστε μια επιλογή:

- Από το widget κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπόνησης**.
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τις θερμίδες που κάψατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριοτήτων.

Ο αριθμός βημάτων που κάνατε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στο widget βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

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

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①.




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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 75*).

Πηγαίνατε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το UP.
- 2 Επιλέξτε  > Κατ. ημ. δραστ. > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργοποίηση.

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 28*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 59*).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε το φωτισμό, τις ηχητικές ειδοποιήσεις και τις ειδοποιήσεις δόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Ώρα ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 75*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε**.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει το χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Η συσκευή αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Η συσκευή Forerunner υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, η συσκευή υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε τη συσκευή σας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Συμβάντα Garmin Move IQ™

Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα για δραστηριότητες, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, προπόνηση με χρήση ελλειπτικού, για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μπορείτε να δείτε τον τύπο και τη διάρκεια του συμβάντος σας στο χρονοδιάγραμμα Garmin Connect, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων, στα στιγμιότυπα ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε  > **Κατ. ημ. δραστ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 75*).

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


: Επιτρέπει στη συσκευή σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει αυτόματα χρονομετρημένες δραστηριότητες, όταν η λειτουργία Move IQ εντοπίζει ότι περπατάτε ή τρέχετε. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Move IQ: Επιτρέπει στη συσκευή σας να ξεκινάει αυτόματα και να αποθηκεύει μια χρονομετρημένη δραστηριότητα περπατήματος ή τρεξίματος όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει οικεία μοτίβα κίνησης.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Κατ. ημ. δραστ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση.**

Έξυπνες λειτουργίες

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Η συσκευή Forerunner διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό smartphone σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Ηχητικά μηνύματα: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης, όπως μίλια περάσματος και άλλα δεδομένα, στο smartphone σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας.

Αισθητήρια Bluetooth: Σας επιτρέπει να συνδέετε συμβατούς με το Bluetooth αισθητήρες, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Connect IQ: Σας επιτρέπει να επεκτείνετε τις λειτουργίες της συσκευής σας με νέες εικόνες ρολογιού, widget, εφαρμογές και πεδία δεδομένων.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή Forerunner και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Forerunner που έχει αντιστοιχιστεί με το smartphone σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή Forerunner.

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα και ειδοποιήσεις σε φίλους και στην οικογένεια, καθώς και να ζητάτε βοήθεια από επαφές επείγουσας ανάγκης που έχετε ρυθμίσει στην εφαρμογή Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα [\(Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 34\)](#).

Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσω κοινωνικής δικτύωσης όταν στέλνετε μια δραστηριότητα στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ενημερώσεις λογισμικού: Σας επιτρέπει να ενημερώνετε το λογισμικό της συσκευής σας.

Ενημερώσεις καιρού: Στέλνει καιρικές συνθήκες και ειδοποιήσεις σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας.

Λήψεις ασκήσεων και διαδρομών: Σας επιτρέπει να αναζητάτε ασκήσεις και διαδρομές στην εφαρμογή Garmin Connect, καθώς και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

Λήψεις ασκήσεων: Σας επιτρέπει να αναζητάτε ασκήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone [\(Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 3\)](#).


Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect [\(Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 30\)](#).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου [\(Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67\)](#).

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.


2 Επιλέξτε .

Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε μια χαμένη κινητή συσκευή που έχει συζευχθεί με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε .

Η συσκευή Forerunner ξεκινά αναζήτηση για τη συζευγμένη κινητή συσκευή σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στην κινητή συσκευή σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Forerunner. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς την κινητή συσκευή σας.

3 Επιλέξτε **BACK** για να σταματήσει η αναζήτηση.

Widget

Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Για ορισμένα widget απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στον βρόχο των widget με μη αυτόματο τρόπο (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 67*).

Body Battery™: Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery, καθώς και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες.

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Χρήση συσκευής: Εμφανίζει την τρέχουσα έκδοση λογισμικού και στατιστικά στοιχεία χρήσης της συσκευής.

Garmin coach: Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin coach στο λογαριασμό Garmin Connect.

Στατιστικά υγείας: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Στις μετρήσεις περιλαμβάνονται οι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο Body Battery, οι τιμές πίεσης και άλλα.

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

Ιστορικό: Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.

Ενυδάτωση: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα νερού που καταναλώνετε και την πρόοδό σας προς τον ημερήσιο στόχο.

Λεπτά έντασης: Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Τελευταία δραστηριότητα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητάς σας, όπως η τελευταία διαδρομή τρεξίματος, η τελευταία διαδρομή με το ποδήλατο ή η τελευταία κολύμβηση.

Τελευταίο άθλημα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη του τελευταίου καταγεγραμμένου αθλήματος.

Τελευταία διαδρομή: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης διαδρομής τρεξίματος.

Φώτα: Παρέχει στοιχεία ελέγχου για τα φώτα του ποδηλάτου, όταν έχετε αντιστοιχίσει το φως Varia™ με τη συσκευή Forerunner.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου: Εμφανίζει τον τρέχοντα κύκλο σας. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το smartphone ή τη μουσική της συσκευής.

Η ημέρα μου: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις χρονομετρημένες δραστηριότητες, τα λεπτά έντασης, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και πολλά ακόμη.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για τυχόν εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone.

Απόδοση: Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες.

Παλμικό οξύμετρο: Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.

Στοιχεία ελέγχου κάμερας RCT: Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα φωτογραφία, να καταγράφετε απόσπασμα βίντεο και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia*, σελίδα 66).

Αναπνοή: Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Βήματα: Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Πίεση: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Στοιχεία ελέγχου VIRB: Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με τη συσκευή Forerunner.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Προβολή των widget

Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Για ορισμένα widget απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

- Από την εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN**, για να δείτε τα widget.
Τα διαθέσιμα widget περιλαμβάνουν την παρακολούθηση δραστηριοτήτων και καρδιακών παλμών. Το widget απόδοσης απαιτεί αρκετές δραστηριότητες με καρδιακούς παλμούς και προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με GPS.
- Επιλέξτε **START** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για ένα widget.

Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου

Το widget Η ημέρα μου είναι ένα ημερήσιο στιγμιότυπο της δραστηριότητάς σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν το τελευταίο καταγεγραμμένο άθλημα, τα εβδομαδιαία λεπτά έντασης, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που κάψατε και άλλα. Μπορείτε να επιλέξετε **START**, για να δείτε πρόσθετα στοιχεία μέτρησης.

Προβολή του widget καιρού

Για τον καιρό απαιτείται σύνδεση Bluetooth σε συμβατό smartphone.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget του καιρού.
- 2 Επιλέξτε **START** για να δείτε τα ωριαία δεδομένα καιρού.
- 3 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα ημερήσια δεδομένα καιρού.

Παρακολούθηση ενυδάτωσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε την καθημερινή πρόσληψη υγρών, να ενεργοποιείτε στόχους και ειδοποιήσεις και να εισαγάγετε τα μεγέθη δοχείων που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Αν ενεργοποιήσετε αυτόματους στόχους, ο στόχος σας αυξάνεται τις ημέρες που καταγράφετε μια δραστηριότητα. Όταν ασκείστε, χρειάζεστε περισσότερα υγρά για να αντικαταστήσετε εκείνα που χάνετε με την εφίδρωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Connect IQ για να κατεβάσετε το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό.
- Επιλέξτε ένα δοχείο για να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών σύμφωνα με τον όγκο του δοχείου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες μέτρησης και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό Garmin Connect.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με καντράν ρολογιού, πεδία δεδομένων, widget και εφαρμογές.

Προσόψεις ρολογιού: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Εφαρμογές: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής Forerunner με το smartphone σας ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 3](#)).

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Συνδεδεμένες λειτουργίες Wi-Fi

Το Wi-Fi είναι διαθέσιμο στη συσκευή Forerunner 245 Music.

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.



Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί λήψη και εγκαθιστά την πιο πρόσφατη ενημέρωση λογισμικού αυτόματα, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν ασύρματα στη συσκευή.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect του smartphone ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

Για να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με έναν τρίτο πάροχο μουσικής, πρέπει να συνδεθείτε στο Wi-Fi. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε τη συσκευή σε ένα δίκτυο Wi-Fi για να αυξήσετε την ταχύτητα μεταφοράς μεγαλύτερων αρχείων.

- 1 Μετακινηθείτε εντός της εμβέλειας ενός δικτύου Wi-Fi.
- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 3 Πατήστε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Γενικά > Δίκτυα Wi-Fi > Προσθήκη δικτύου**.
- 5 Επιλέξτε ένα διαθέσιμο δίκτυο Wi-Fi και πληκτρολογήστε τα στοιχεία σύνδεσης.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

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



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

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένεια κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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


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

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Ασφάλεια > Ανίχνευση συμβ.**
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Forerunner και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

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

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 35](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβάνοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Forerunner διαθέτει παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών από το στήρνο ANT+®. Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό στο widget καρδιακών παλμών. Όταν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.




ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 37.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου](#), σελίδα 51.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατζουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.


Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή Forerunner και να τα βλέπετε σε συζευγμένες συσκευές Garmin.

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

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

- 2 Επιλέξτε **Επιλογές > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.

Η συσκευή Forerunner ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας και εμφανίζεται η ένδειξη .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε μόνο το widget καρδιακών παλμών κατά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών από το widget καρδιακών παλμών.

- 3 Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής Forerunner με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε οποιοδήποτε πλήκτρο και κατόπιν επιλέξτε **Ναι**.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Forerunner ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

- 2 Επιλέξτε **Επιλογές > Μετ. στη διάρκ. δραστηρ..**

- 3 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7*).

Η συσκευή Forerunner ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας στο παρασκήνιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχει ένδειξη ότι η συσκευή μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 4 Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής Forerunner με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, σταματήστε τη δραστηριότητα (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 8*).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Πατήστε **Επιλογές > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδοποίηση**.
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδ. παλ. καρπ. είναι Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε μία συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ANT+ από το στέρνο στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης το αισθητήριο παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από το widget παλμικού οξυμέτρου.

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το αισθητήριο με τη συμβατή συσκευή σας για να παρέχετε σχόλια σε πραγματικό χρόνο για την τεχνική του τρεξίματός σας. Το αισθητήριο διαθέτει ένα επιταχυνσιόμετρο που μετρά την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες δυναμικής τρεξίματος είναι διαθέσιμες μόνο σε ορισμένες συσκευές Garmin.

Ρυθμός: Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).

Κατακόρυφη ταλάντωση: Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.

Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

Μήκος βηματισμού: Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Κατακόρυφη αναλογία: Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

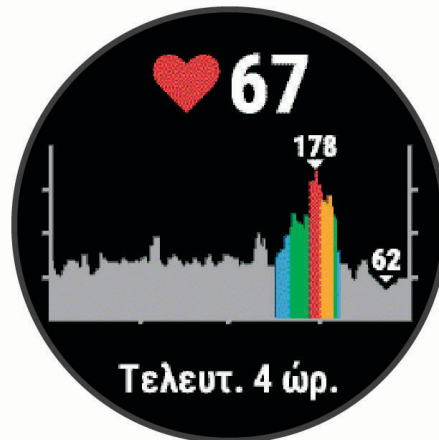
Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 67*).

- 2 Επιλέξτε **START** για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

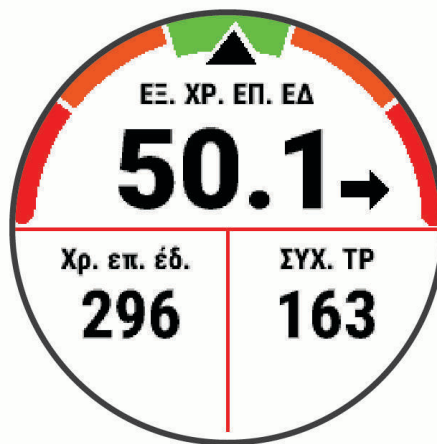
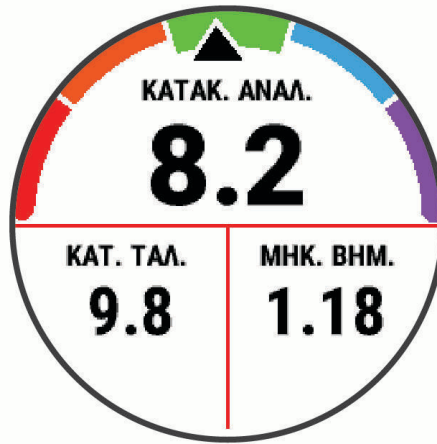


Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος

Για να μπορέσετε να δείτε τη δυναμική τρεξίματος, πρέπει να φορέσετε ένα αξεσουάρ HRM-Pro™, ένα αξεσουάρ HRM-Run™, ένα αξεσουάρ HRM-Tri™ ή το Running Dynamics Pod και να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64*).

- 1 Επιλέξτε **START** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος, για να δείτε τα στοιχεία μέτρησής σας.



5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, για να επεξεργαστείτε τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.






Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μοβ	>95	>183 spm	<218 ms
 Μπλε	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% A	50,8–52,2% A	50,7% A– 50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τη χρωματική ένδειξη ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στο λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.


Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με τον αισθητήρα και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Tri ή HRM-Run) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Εάν τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Run . Τα αξεσουάρ με δυναμική τρεξίματος έχουν το σύμβολο  στην πρόσοψη της μονάδας.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με τη συσκευή Forerunner, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Pro, αντιστοιχίστε με τη συσκευή Forerunner χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+ και όχι την τεχνολογία Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/runningscience.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

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

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Η συσκευή σας προσαρμόζει τις τιμές μέγιστης VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όπως όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε υψηλό υψόμετρο.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει το χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.


Φορτίο προπόνησης: Το φορτίο προπόνησης είναι το άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) τις τελευταίες 7 ημέρες. Το EPOC είναι μια εκτίμηση της ενέργειας που απαιτείται ώστε το σώμα σας να ανακάμψει μετά από κάθε άσκηση.

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Η συσκευή σας χρησιμοποιεί το ιστορικό προπόνησης, την εκτίμηση μέγιστης VO2 και τις πηγές δημοσιευμένων δεδομένων για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση. Επίσης, αυτή η πρόβλεψη υποθέτει ότι έχετε ολοκληρώσει την κατάλληλη προπόνηση για τον αγώνα.

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης


Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται με την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μια νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μια νέα εκτίμηση μέγ. VO2. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κατάστασης απόδοσης για να αποφύγετε μερικές από αυτές τις ειδοποιήσεις.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Μετρ. φυσιολογίας** > **Συνθήκη απόδοσης**.

Αυτόματη ανίχνευση των καρδιακών παλμών

Η λειτουργία Αυτ. ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Η συσκευή μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή ανιχνεύει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι υψηλότεροι από την τιμή που έχει οριστεί στο προφίλ χρήστη σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Μετρ. φυσιολογίας** > **Αυτ. ανίχνευση** > **Μέγιστοι ΚΠ**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας στο προφίλ χρήστη (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*).

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες, ατομικά ρεκόρ και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με τη συσκευή Forerunner μέσω του λογαριασμού σας στο Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο σε μια συσκευή Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στη συσκευή Forerunner.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Μετρ. φυσιολογίας** > **TrueUp**.

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με smartphone, οι πρόσφατες δραστηριότητες, τα ατομικά ρεκόρ και οι μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στη συσκευή Forerunner.

Κατάσταση προπόνησης

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

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

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

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

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

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης, της διατροφής και της ανάπαυσης.

Αποχή από προπόνηση: Η αποχή από την προπόνηση παρουσιάζεται όταν προπονείστε πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο για μία εβδομάδα ή περισσότερο και αυτό επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

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

Δεν υπάρχει κατάσταση: Η συσκευή χρειάζεται μία ή δύο εβδομάδες ιστορικού προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων με αποτελέσματα μέγ. VO₂ τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να καθορίσει την κατάσταση προπόνησής σας.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO₂ ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση μέγιστης VO₂ ενημερώνεται μετά από τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο, κατά τη διάρκεια του οποίου οι καρδιακοί παλμοί έφτασαν τουλάχιστον το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για αρκετά λεπτά. Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO₂, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή μέγιστης VO₂ για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO₂ (*Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO₂*, σελίδα 47).

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

- Τρέξτε σε εξωτερικό χώρο τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης σε αυτήν τη συσκευή ή ενεργοποιήστε τη λειτουργία Physio TrueUp™, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας (*Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης*, σελίδα 44).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση της φυσικής σας κατάστασης συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου και διαφορετικής ηλικίας. Καθώς ασκείστε, η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 94*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο


Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64*).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 24*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO2 (*Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 47*).

- 1 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.
- 2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε START για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO2 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 46*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηρ. & εφαρμογές** > **Ορεινό τρέξ.**
- 3 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 4 Επιλέξτε **Καταγραφή μέγ. VO2.** > **Απενεργοποίηση**.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 24*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*).

- 1 Πηγαίνετε για τρέξιμο.
- 2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από την εικόνα ρολογιού, μπορείτε να επιλέξετε UP ή DOWN για να δείτε το widget απόδοσης και να επιλέξετε START για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης, για να δείτε το χρόνο ανάκαμψης.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

Φορτίο προπόνησης

Το φορτίο προπόνησης είναι μια μέτρηση του όγκου προπόνησης μέσα στις τελευταίες επτά ημέρες. Είναι το άθροισμα των μετρήσεων της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες επτά ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει εάν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, υψηλό ή μέσα στο βέλτιστο εύρος για τη διατήρηση ή τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Το βέλτιστο εύρος καθορίζεται με βάση το προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και το ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Προβλή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 24*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 25*).

Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγιστης VO₂ (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO₂, σελίδα 46*) και το ιστορικό προπόνησης, για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα. Η συσκευή αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε περισσότερες από μία συσκευές Garmin, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Physio TrueUp, η οποία επιτρέπει στη συσκευή σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές (*Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 44*).

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget απόδοσης.

2 Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Οι προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα σας εμφανίζονται για τις εξής αποστάσεις: 5 χλμ., 10 χλμ., ημιμαραθώνιος και μαραθώνιος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς εκτελείτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών, για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO₂.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαυθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η συνθήκη απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κούρασης, ειδικά στο τέλος μια μεγάλης απόστασης τρεξίματος κατά την προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO₂ και να μάθει την ικανότητα τρεξίματός σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO₂, σελίδα 46*).

Πληροφορίες για το Training Effect







Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται, κάτι που σας ενημερώνει πώς βελτίωσε η δραστηριότητα τη φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη σας, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας.

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

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

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι αριθμοί του Training Effect (από 0,0 έως 5,0) μπορεί να φαίνονται αφύσικα υψηλοί κατά τη διάρκεια των λίγων πρώτων δραστηριοτήτων σας. Απαιτούνται αρκετές δραστηριότητες μέχρι η συσκευή να μάθει την αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση.

Μπορείτε να προσθέσετε Training Effect ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Technologies Ltd. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.firstbeat.com.

Παλμικό οξύμετρο

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

Στη συσκευή, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 50*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στη συσκευή σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια της ένδειξης μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση της συσκευής στον καρπό και την ακινησία σας.

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού.
Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Επιλέξτε **START**.
- 4 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 5 Παραμείνετε ακίνητοι.

Η συσκευή εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του παλμικού οξυμέτρου στο λογαριασμό Garmin Connect.

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

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

- 1 Από το widget παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο > Ενεργοποίηση**.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget επιπέδου πίεσης.
- 2 Επιλέξτε **START**.
 - Αν το επίπεδο πίεσης είναι στο χαμηλό ή το μεσαίο εύρος, εμφανίζεται ένα γράφημα που δείχνει το επίπεδο πίεσης για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης από το γράφημα, επιλέξτε **DOWN > START** και εισαγάγετε τη διάρκεια σε λεπτά.
 - Αν το επίπεδο πίεσης βρίσκεται στο υψηλό εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα που σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Εμφανίστε το γράφημα επιπέδου πίεσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.
 - Επιλέξτε **Ναι** για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χαλάρωσης και εισαγάγετε τη διάρκεια σε λεπτά.
 - Επιλέξτε **Όχι** για να παρακάμψετε τη δραστηριότητα χαλάρωσης και να εμφανίσετε το γράφημα επιπέδου πίεσης.

Body Battery

Η συσκευή σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου Body Battery κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 μέτριο απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 υψηλό απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 πολύ υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 53](#)).

Προβολή του widget Body Battery

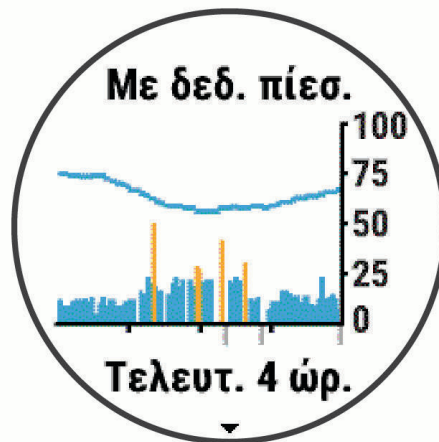
Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου Body Battery για τις τελευταίες ώρες.

- 1 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget*, σελίδα 67).



- 2 Επιλέξτε **START** για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και του επιπέδου πίεσης. Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.



- 3 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα δεδομένα Body Battery από τα μεσάνυχτα.



Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε τη συσκευή κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Widget στατιστικών υγείας

Το widget Στατισ. υγείας παρέχει μια σύνοψη των δεδομένων κατάστασης της υγείας σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery. Μπορείτε να επιλέξετε START για προβολή πρόσθετων στοιχείων μέτρησης.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενότητα αφορά τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής.



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

Σε μια συσκευή Forerunner 245 Music, μπορείτε να κατεβάσετε περιεχομένου ήχου από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το smartphone. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στη συσκευή σας, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά με τεχνολογία Bluetooth.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο αντιστοιχισμένο smartphone σας χρησιμοποιώντας τη συσκευή.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή ήχου στο συμβατό ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε στον πάροχο μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνδεθείτε σε έναν εγκατεστημένο πάροχο, επιλέξτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Για να συνδεθείτε σε έναν νέο πάροχο, επιλέξτε **Λήψη εφαρμογών μουσικής**, βρείτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi*, σελίδα 34).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **BACK** μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία και επιλέξτε **Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4 Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από τη συσκευή σας.

Spotify

Το Spotify είναι μια ψηφιακή υπηρεσία μουσικής που σας δίνει πρόσβαση σε εκατομμύρια τραγούδια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η ενσωμάτωση του Spotify απαιτεί την εγκατάσταση της εφαρμογής Spotify στο κινητό τηλέφωνο. Απαιτείται συμβατή φορητή ψηφιακή συσκευή και συνδρομή με πρόσθετα χαρακτηριστικά, όπου είναι διαθέσιμη. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/.

Αυτό το προϊόν περιλαμβάνει το λογισμικό Spotify που υπόκειται σε άδειες τρίτων τις οποίες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Απολαύστε μουσική επένδυση σε κάθε ταξίδι με το Spotify. Ακούστε τραγούδια και καλλιτέχνες που αγαπάτε ή αφήστε το Spotify να σας διασκεδάσει.

Λήψη περιεχομένου ήχου από Spotify

Για να κατεβάσετε περιεχόμενο ήχου από Spotify, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi](#), σελίδα 34).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Spotify**.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη μουσικής και podcast**.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που δεν επαρκεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει.

Πραγματοποιείται λήψη στη συσκευή των επιλεγμένων λιστών αναπαραγωγής και άλλων στοιχείων.


Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στη συσκευή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (www.garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε μια συσκευή Forerunner 245 Music από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/musicfiles.

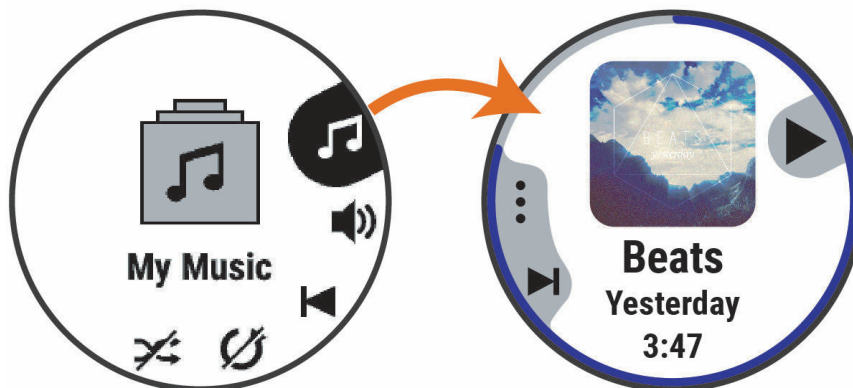
- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο USB.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε τη συσκευή σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στο φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **Βιβλιοθήκη iTunes** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner 245 Music επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και πατήστε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Συνδέστε τα ακουστικά σας με τεχνολογία Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth](#), σελίδα 57).
- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου](#), σελίδα 55).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο smartphone σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ.**.
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του σχετικού παρόχου.
- 5 Επιλέξτε το  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής είναι διαθέσιμα μόνο στις συσκευές Forerunner 245 Music.



Διαχείριση	Επιλέξτε το για να διαχειριστείτε περιεχόμενο από μερικούς τρίτους παρόχους.
	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε > **Μουσική** > **Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone

- 1 Στο smartphone σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Σε μια συσκευή Forerunner 245 Music, πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
 - Σε μια συσκευή Forerunner 245, επιλέξτε **DOWN** για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget ελέγχου μουσικής στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 67*).
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Ρύθ. σε τηλ..**

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στη συσκευή Forerunner 245 Music, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρων (6,6 πόδια) από τη συσκευή σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **⚙ > Μουσική > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Προβολή ιστορικού

Το ιστορικό περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατ..**
 - Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect** (*Πληροφορίες για το Training Effect, σελίδα 49*).
 - Για να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** (*Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, σελίδα 58*).
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, επιλέξτε **Γύροι**.
 - Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε το χρόνο σας και τις επαναλήψεις για κάθε σετ γυμναστικής ενδυνάμωσης, επιλέξτε **Σετ..**
 - Για να δείτε το χρόνο σας και την απόσταση για κάθε διάστημα κολύμβησης, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
 - Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να προβάλετε τα δεδομένα ζώνης καρδιακών παλμών, πρέπει να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα με καρδιακούς παλμούς και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
 - 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows 95, 98, Me, Mac® και OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις Windows NT®

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να καταργήσετε αρχεία μουσικής από τη συσκευή σας.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή ως αφαιρούμενη μονάδα δίσκου ή τόμος, πρέπει να αποσυνδέσετε με ασφάλεια τη συσκευή από τον υπολογιστή, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια δεδομένων. Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή με Windows ως φορητή συσκευή, δεν είναι απαραίτητο να την αποσυνδέσετε με ασφάλεια.

1 Εκτελέστε μια ενέργεια:

- Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
- Για υπολογιστές Apple, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.

2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας garmin.com/connectapp ή να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτης, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.


Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

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

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

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Κατά περιόδους, η συσκευή σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Τοποθετήστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από το smartphone.
- 2 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε με χρήση υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού συσκευής και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές Connect IQ.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στη συσκευή σας, για να δείτε την πορεία σας στο χάρτη, να αποθηκεύσετε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Πορείες

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.


Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Αποθήκευση της θέσης σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεών σας

Μπορείτε να διαγράψετε μια αποθηκευμένη θέση ή να επεξεργαστείτε το όνομα, το υψόμετρο και τις πληροφορίες θέσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 5 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 6 Ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε τη θέση.

Διαγραφή όλων των αποθηκευμένων θέσεων

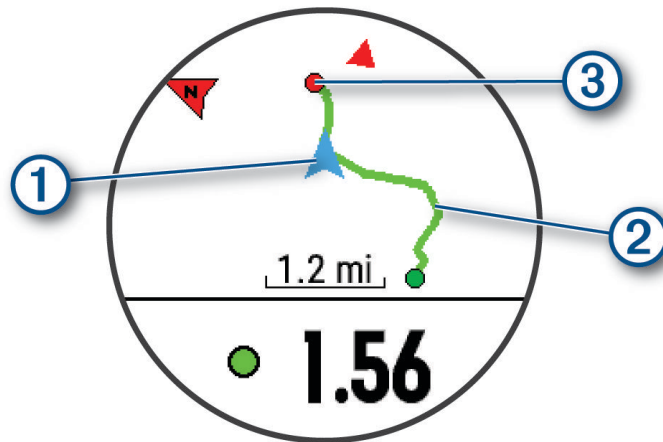
Μπορείτε να διαγράψετε όλες τις αποθηκευμένες θέσεις σας ταυτόχρονα.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις > Διαγραφή όλων**.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **STOP > Επιστρ. στην αρχή**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.



Η τρέχουσα θέση ①, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε ② και ο προορισμός σας ③ εμφανίζονται στο χάρτη.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας

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

- 1 Επιλέξτε **START**.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δραστηριότητες**.
- 4 Επιλέξτε την τελευταία αποθηκευμένη δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.
- 7 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).
Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, η συσκευή σας πρέπει να εντοπίσει δορυφόρους.

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.

5 Επιλέξτε μια θέση και πατήστε **Μετάβαση σε**.


6 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

Το βέλος πυξίδας δείχνει προς την αποθηκευμένη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πλοήγηση μεγαλύτερης ακρίβειας, προσανατολίστε το επάνω μέρος της οθόνης προς την κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

7 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Χάρτης

Το σύμβολο  υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη (*Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 63*)
- Ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 64*)

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

1 Κατά την πλοήγηση, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.

2 Κρατήστε πατημένο το **UP**.

3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, επιλέξτε **START**.
- Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **UP** και **DOWN**.
- Για έξοδο, επιλέξτε **BACK**.

Ρυθμίσεις χάρτη

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

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε  > **Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει το Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.


Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Αν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε την.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 4 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.Όταν ο αισθητήρας έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών). Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων

Πριν να πάτε για τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα βημάτων με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).

Μπορείτε να τρέξετε σε εσωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή του ρυθμού, της απόστασης και του ρυθμού βημάτων. Μπορείτε επίσης να τρέξετε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα βημάτων για την καταγραφή των δεδομένων ρυθμού βημάτων με το ρυθμό και την απόσταση GPS.

- 1 Εγκαταστήστε τον αισθητήρα βημάτων σας σύμφωνα με τις οδηγίες του αξεσουάρ.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.


- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).


Η μη αυτόματη βαθμονόμηση συνιστάται, αν γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης. Αν έχετε ένα βαθμονομημένο αισθητήρα βημάτων με άλλο προϊόν Garmin, μπορεί να γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Συντελεστής καλιμπραρίσματος > Ορισμός τιμής**.
- 5 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων αντί για τα δεδομένα του GPS.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα** ή **Απόσταση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εσωτερικού χώρου** όταν προπονείστε με το GPS απενεργοποιημένο, συνήθως σε εσωτερικό χώρο.
 - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων ανεξάρτητα από τη ρύθμιση του GPS.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς για να στείλετε δεδομένα στη συσκευή σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 95](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7](#)).

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή Forerunner μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου και το ραντάρ καθρέπτη Varia, για να βελτιωθεί η επίγνωση της κατάστασης. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό Forerunner πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia ([Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express, σελίδα 86](#)).

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64](#)).


- 1 Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **KAMERA RCT** στο ρολόι σας ([Widget, σελίδα 31](#)).
- 2 Από τη γρήγορη ματιά **KAMERA RCT**, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

tempe

Το tempe είναι ένας ασύρματος αισθητήρας θερμοκρασίας ANT+. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε σύζευξη του tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας από το tempe.


Προσαρμογή της συσκευής σας

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, να ορίσετε τη δραστηριότητα ως αγαπημένη, να αλλάξετε τη σειρά εμφάνισης και πολλά περισσότερα.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε περισσότερες δραστηριότητες ή να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες.

Προσαρμογή του βρόχου widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Widget**.
- 3 Επιλέξτε **Widget Glances** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τα widget glances.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα widget glances εμφανίζουν δεδομένα σύνοψης για πολλά widget σε μία οθόνη.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 5 Επιλέξτε ένα widget.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση του widget στο βρόχο widget.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε το widget από το βρόχο widget.
- 7 Επιλέξτε **Προσθήκη widget**.
- 8 Επιλέξτε ένα widget.
Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 5](#)).

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσ. στοιχ. ελέγ.** για να προσθέσετε μια πρόσθετη συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Αλλαγή σειράς στοιχείων ελέγχου** για να αλλάξετε τη θέση μιας συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση στοιχείων ελέγχου** για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Αυτές οι ρυθμίσεις σάς επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Πατήστε **START**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το UP και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα.

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap (*Επισήμανση γύρων κατά απόσταση, σελίδα 71*).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Ενεργοποίηση του Auto Pause, σελίδα 70*).

Αυτόματη ανάπαυση: Παρέχει στη συσκευή τη δυνατότητα να ανιχνεύει πότε αναπαύεστε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης (*Αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 13*).

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 72*).

Αυτόματα σετ: Επιτρέπει στη συσκευή σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 69*).

Επεξεργασία βάρους: Επιτρέπει στον χρήστη να προσθέτει και να επεξεργάζεται το βάρος που χρησιμοποιείται σε μια δραστηριότητα καταμέτρησης επαναλήψεων.

GPS: Ορίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS. Η χρήση των επιλογών GPS + GLONASS ή GPS + GALILEO παρέχει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης (*GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα, σελίδα 73*). Η χρήση μίας από αυτές τις επιλογές μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας περισσότερο από τη χρήση μόνο της επιλογής GPS. Η χρήση της επιλογής UltraTrac καταγράφει σημεία διαδρομής και δεδομένα αισθητήρα λιγότερο συχνά (*UltraTrac, σελίδα 73*).

Πλήκτρο γύρου: Σας επιτρέπει να καταγράψετε έναν γύρο, ένα σετ ή μια περίοδο ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου, σελίδα 72*).

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων (*Χρήση του μετρονόμου, σελίδα 24*).

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

Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.: Ορίζει τη ρύθμιση χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας, σελίδα 74*).

Καταγραφή μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για τη δραστηριότητα ορεινού τρεξίματος (*Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 47*).

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε επαναφορά των ρυθμίσεων της δραστηριότητας.


Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 72*).

Εντοπισμός στυλ.: Παρέχει στη συσκευή τη δυνατότητα να ανιχνεύει αυτόματα τις χεριές σας στη διάρκεια της κολύμβησης σε πισίνα.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο. Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Ειδοποιήσεις

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σας ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη απόσταση.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ειδοποιούν κάθε φορά που η συσκευή βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (bpm) και επάνω από 210 bpm.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 25 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 26 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ενεργοποίηση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause, ώστε το χρονόμετρο να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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


4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Pause**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από ένα καθορισμένο επίπεδο, επιλέξτε **Προσαρμογή**.

Ρύθμιση ειδοποίησης


- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
- 9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Auto Lap για να επισημάνετε ένα γύρο σε συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).


- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Auto Lap**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.
 - Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ γύρων.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 75*).

Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις σελίδες δεδομένων για να εμφανίσετε πρόσθετα δεδομένα γύρου (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 69*).

Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα ή δύο πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο μήνυμα ειδοποίησης γύρου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Auto Lap > Ειδοποίηση γύρου**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.
- 7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 8*). Μπορείτε να δείτε τα στοιχεία αξιολόγησης στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε το  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αξιολόγηση μόνο μετά από δομημένη άσκηση ή διαλειμματική προπόνηση, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
- Για αξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε ένα γύρο ή μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας χρησιμοποιώντας το BACK. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να αποφύγετε την καταγραφή γύρων λόγω ακούσιων πατημάτων πλήκτρων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Η κατάσταση του πλήκτρου γύρου αλλάζει σε Ενεργοποίηση ή Απενεργοποίηση ανάλογα με την τρέχουσα ρύθμιση.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριοτήτων αυτόματα, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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


4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.

6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **GPS**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κανονικό (GPS μόνο)** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
 - Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Δορυφορικό σύστημα Ρωσίας) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσεις σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
 - Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Δορυφορικό σύστημα Ευρωπαϊκής Ένωσης) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσεις σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
 - Επιλέξτε το **UltraTrac** για λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής και δεδομένων αισθητήρα (*UltraTrac*, σελίδα 73).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS (*GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα*, σελίδα 73).

GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

Η συνδυαστική χρήση του GPS με κάποιο άλλο δορυφορικό σύστημα προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτά τα Παγκόσμια συστήματα δορυφορικής πλοήγησης (GNSS).

GPS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τις ΗΠΑ.

GLONASS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τη Ρωσία.

GALILEO: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος.


UltraTrac

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

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα**.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μέγεθος πισίνας**.
- 4 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.


Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας

Οι ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου επηρεάζουν το διάστημα στο οποίο η συσκευή σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας. Επιλέξτε **Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χρονικού ορίου για τη δραστηριότητα.

Κανονικό: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Έχει παραταθεί: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.
 - Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα από τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Κατάργηση από λίστα**.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ (*Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 33*).

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές της εικόνας ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις πρόσθετες προφορτωμένες εικόνες ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε **START > Εφαρμογή** για να ενεργοποιήσετε μια προφορτωμένη εικόνα ρολογιού ή μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.
- 6 Εάν χρησιμοποιείτε μια προφορτωμένη εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσαρμογή**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Καντράν**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Δείκτες**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του ψηφιακού ρολογιού, επιλέξτε **Διάταξη**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερόλεπτων για το ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
 - Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
 - Για να αλλάξετε το χρώμα φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
 - Για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές, επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις συστήματος

Κρατήστε πατημένο το **UP** και επιλέξτε  > **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που θα εμφανίζεται στη συσκευή.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 75*).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 76*).

Ήχοι: Ρυθμίζει τους ήχους της συσκευής, όπως οι ήχοι πλήκτρων, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Χρησιμοποιήστε την επιλογή Ώρα ύπνου για να ενεργοποιείται αυτόματα η λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα πλήκτρα για να αποφύγετε τα ακούσια πατήματα. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα πλήκτρα στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Εκτός δραστηρ. για να κλειδώσετε τα πλήκτρα όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 76*).

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως τον ρυθμό και την ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, καθώς και την έναρξη της εβδομάδας.

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο εγγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από τη συσκευή. Η επιλογή εγγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει εγγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει τη συσκευή για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 86*).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.


Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για τη συσκευή. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε την ώρα εάν έχει οριστεί στην επιλογή Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή και δύση του ήλιου.


Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Φωτισμός**.
- 3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας** ή **Εκτός δραστηρ..**
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλήκτρα/Ειδοπ.**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό για πατήματα πλήκτρων και ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**, για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.


Ρύθμιση των ήχων συσκευής

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να αναπαράγει έναν ήχο ή να δονείται όταν επιλέγονται πλήκτρα ή όταν ενεργοποιείται μια ειδοποίηση.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ήχοι**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ήχοι πλήκτρων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τους ήχους των πλήκτρων.
 - Επιλέξτε **Ήχοι ειδοποίησης** για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις ήχων ειδοποίησης.
 - Επιλέξτε **Δόνηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δόνηση της συσκευής.
 - Επιλέξτε **Δόνηση πλήκτρου** για να ενεργοποιήσετε τη δόνηση όταν επιλέγετε ένα πλήκτρο.


Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, το ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο, το βάρος, το βάθος, το ύψος και τη θερμοκρασία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας

Μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο πληροφοριών που εμφανίζονται στη σύνοψη δραστηριοτήτων και το ιστορικό.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Μορφή** > **Προτίμηση ρυθμού/ταχύτητας**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.


Λειτουργία επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από τη συσκευή Forerunner σε μια συμβατή συσκευή Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή για ένα τρίαθλο. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου Edge για περισσότερες λεπτομέρειες.


Ρολόι

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα** > **Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 85*).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα** > **Ρύθμιση ώρας** > **Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Ρύθμιση ειδοποίησης





Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ξυπνητήρι** > **Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα της ειδοποίησης.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και κατόπιν επιλέξτε πότε θα πρέπει να επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **Ήχοι** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **Φωτισμός** > **Ενεργοποίηση**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό με την ειδοποίηση.
- 7 Επιλέξτε **Ετικέτα** και κατόπιν επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση (προαιρετικά).

Διαγραφή ειδοποίησης

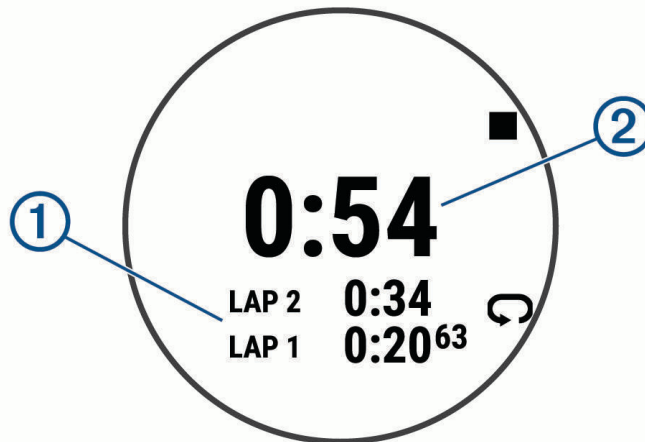
- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ξυπνητήρι**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Αντίστροφη μέτρηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  > **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης** για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο αντιστροφής μέτρησης.
 - Επιλέξτε το  > **Επανεκκίνηση** > **Ενεργοποίηση** για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονομέτρου μετά τη λήξη του.
 - Επιλέξτε το  > **Ήχοι** και ορίστε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε το .

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 67*).
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 4 Επιλέξτε **BACK** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Επιλέξτε **START** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Επιλέξτε **⋮**.
- 7 Αποθηκεύστε τον καταγεγραμμένο χρόνο ως δραστηριότητα στο ιστορικό σας (προαιρετικά).

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.


2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64*).

Το widget VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο widget.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε το widget VIRB.



4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Forerunner.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **STOP**.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
- Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε .

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας


Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 64*).
Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.
- 3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 6 Επιλέξτε **Τηλεχειρισμός VIRB**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε  > **Λειτουργία εγγραφής > Έν./λήξ. χρον..**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.
 - Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε  > **Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα.**
 - Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Forerunner.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **STOP**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
 - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Πληροφορίες συσκευής


Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 81).

- 1 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης της συσκευής.



- 2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
- 3 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.

Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής

- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στη συσκευή, για να την φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση της συσκευής σας*, σελίδα 81).

Μπορείτε να φορτίσετε τη συσκευή, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας. Η φόρτιση μιας μπαταρίας που έχει αποφορτιστεί τελείως διαρκεί έως και δύο ώρες.

- 2 Αφαιρέστε το φορτιστή από τη συσκευή όταν η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

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

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

- 1 Σκουπίστε το ρολόι με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.
- 2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Αλλαγή των βραχιολιών

Η συσκευή είναι συμβατή με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

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



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στη συσκευή.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης ελευθέρωσης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά της συσκευής.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Forerunner 245 Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245, λειτουργία ρολογιού	Έως και 7 ημέρες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Forerunner 245 Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245, λειτουργία δραστηριότητας	Έως και 24 ώρες με GPS και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Forerunner 245 Music Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245 Music, λειτουργία ρολογιού	Έως και 7 ημέρες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Forerunner 245 Music Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245 Music, λειτουργία ρολογιού με μουσική	Έως και 8 ώρες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone, καρδιακούς παλμούς από τον καρπό και αναπαραγωγή μουσικής
Forerunner 245 Music Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245 Music, λειτουργία δραστηριότητας	Έως και 24 ώρες με GPS και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Forerunner 245 Music Διάρκεια ζωής της μπαταρίας του Forerunner 245 Music, λειτουργία δραστηριότητας με μουσική	Έως και 6 ώρες με GPS, καρδιακούς παλμούς από τον καρπό και αναπαραγωγή μουσικής
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music Αποθήκευση μέσων του Forerunner 245 Music	3,5 GB (περίπου 500 τραγούδια)
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Forerunner 245 Ραδιοσυχνότητα/πρωτόκολλο του Forerunner 245	2,4 GHz σε ονομαστική τιμή 2 dBm <ul style="list-style-type: none"> • Πρωτόκολλο ασύρματων επικοινωνιών • Bluetooth Τεχνολογία 4.2
Forerunner 245 Music Ραδιοσυχνότητα/πρωτόκολλο του Forerunner 245 Music	2,4 GHz <ul style="list-style-type: none"> • Πρωτόκολλο ασύρματων επικοινωνιών ANT+ σε ονομαστική τιμή 2 dBm • Τεχνολογία Bluetooth 4.2 σε ονομαστική τιμή 10 dBm • Ασύρματη τεχνολογία Wi-Fi σε ονομαστική τιμή 13,6 dBm

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

Ρύθμιση του Garmin Express

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

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φορέστε τη συσκευή στον καρπό του χεριού που χρησιμοποιείτε λιγότερο.
- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής εάν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε **START**.
- 3 Επιλέξτε **START**.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 60*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 30*).

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

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

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin Connect:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin Connect χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin Connect, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Επανεκκίνηση της συσκευής

Εάν η συσκευή σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να την επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση της συσκευής ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για 15 δευτερόλεπτα.


Η συσκευή απενεργοποιείται.

2 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια διαγράφει όλα τα στοιχεία που έχει εισαγάγει ο χρήστης και το ιστορικό δραστηριοτήτων.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Επαν.προεπ.ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
 - Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Διαгр. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone (*Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 3*).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 30*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.




Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή Forerunner είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν τεχνολογία Bluetooth.

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

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την Garmin Connect εφαρμογή και τις Bluetooth ρυθμίσεις στο smartphone σας για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και πατήστε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στη συσκευή, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** και μετά επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.


Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 76*).
 - Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες (*Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, σελίδα 30*).
 - Όταν θέσετε τη δραστηριότητά σας σε παύση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ**. (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 8*).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 29*).
 - Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 74*).
 - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 4*).
 - Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 37*).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 38*).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Απενεργοποιήστε τη λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 38*).
 - Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία UltraTrac GPS για τη δραστηριότητά σας (*UltraTrac, σελίδα 73*).
 - Επιλέξτε το διάστημα καταγραφής **Έξυπνη** (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 75*).

Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+;


Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συσκευής για να αντιστοιχίσετε μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της ασύρματης τεχνολογίας ANT+, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά τη σύζευξη.
- 2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 4 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μετά την αντιστοίχιση του αισθητήρα με τη συσκευή σας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στο βρόχο σελίδας δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Η συσκευή είναι συμβατή με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 69](#)).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε μια συσκευή Forerunner 245 Music που είναι συνδεδεμένη σε ακουστικά μέσω τεχνολογίας Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στη συσκευή και στην κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Συνιστάται να φοράτε τα ακουστικά σας με την κεραία στην ίδια πλευρά του σώματός σας όπου βρίσκεται η συσκευή Forerunner 245 Music.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να μεταφέρετε το ρολόι στον άλλο καρπό.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν αξεσουάρ ANT+ για να εμφανίσετε δεδομένα.

%ΑΚΠ τελ.γύρ.: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% αποθ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

% αποθέματος καρδιακών παλμών: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% μέγ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

Swolf τελ. μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πίστας.

Αερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Αναερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Ανατολή ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Απόστ. τελ. γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση που απομένει: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Γεωγραφικό μήκος/πλάτος: Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Διόπτευση: Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Εκτιμ. συνολική απόσταση: Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

EKTIM. ΧΡΟΝΟΣ ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

EKTIMΩΜΕΝΗ ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτός πορείας: Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ενεργοποίηση επανάληψης: Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Εξισ. χρ. επ. με έδ. γύρ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

Εξισ. χρ. επαφ. με έδαφ.: Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Επανάληψεις: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΧΑ σε επόμενο σημείο: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ζώνη καρδ. παλμών: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θέση: Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Θέση προορισμού: Η θέση του τελικού προορισμού σας.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας.

Καρδ. παλμοί τελ. γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Καρδιακοί παλμοί γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

Κατ. ταλάντωση: Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.

Κατακ. ταλάν. γύρου: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

Κατακόρυφη αναλογία: Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Κατακόρυφη αναλογία γύρου: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κινήσεις γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κολύμβηση τελ. μήκους: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm).

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. %απ. παλ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. % καρδ. παλμών: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Μέγ.% Μέγ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. καρδ. παλμοί διαστ.: Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστη 24 ωρών: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσ. χρ. επ. με έδαφος: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση αναλ. κατακ. ταλάντωσης: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέση κατακόρυφη ταλάντωση: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιές: Ποδηλασία. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσο % αποθέμ. καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι καρδ. παλμ. διαστήμ.: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μέγιστο % καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μήκος βηματισμού: Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 12*).

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μήκος βηματισμού γύρου: Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Μήκος διασκελισμού: Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.

Μεση εξ. χρ. επαφ. με εδ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

ΠΙΕΣΗ: Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

Πορεία: Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ρυθ.κιν. τελ.μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Ρυθ. τελ. μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμ. τελ. γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κιν. διαστ.: Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm).

Ρυθμός κινήσεων γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμός πεταλιάς γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής: Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Ρυθμός τμημάτων διαδρομής: Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Σημείο προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Στάθμη μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Στυλ κολύμ. διαστ.: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Συνθήκη απόδοσης: Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.

Συνολικά μπροστά/πίσω: Τρέξιμο. Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.

Συχ. βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχ. πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Συχν. βημ. τελευτ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχν. πετ. τελ. γύρ.: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχνότητα βημάτων γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα προσέγγισης: Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ταχύτητα τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Τμήματα διαδρομής: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Χαμηλότερη 24 ωρών: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Χεριές/μήκος διαστήματος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

ΧΡΟΝΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρονόμ. ανάπ.: Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Χρόνος έως το επόμενο σημείο: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονομέτρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Χρόνος τελ. γύρ.: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

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

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

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

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 σωληνοειδής	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C σωληνοειδής	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.



Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

