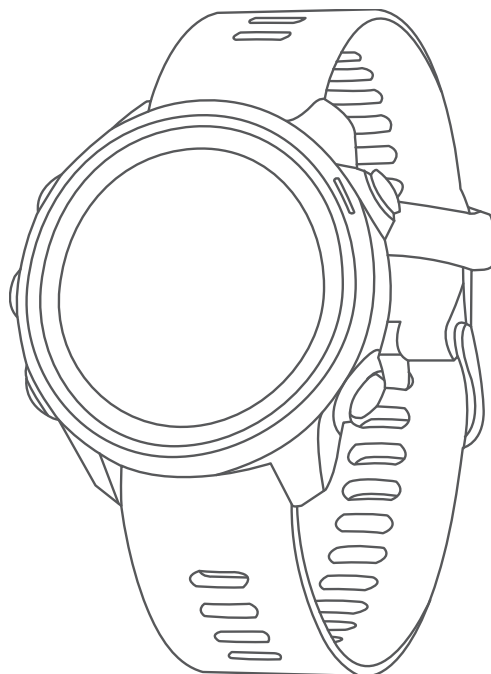


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

מדריך למשתמש

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

Garmin, הלווגו של VIRB®, TracBack®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, Garmin, ו-Virtual Partner הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. HRM-Tri™, HRM-Swim™, HRM-Run™, HRM-Pro™, Garmin Move IQ™, Garmin Express™, Garmin Connect™, Firstbeat Analytics™, Connect IQ™, Body Battery™, Varia™, TrueUp™, tempe™, ו-Varia Vision הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android הוא סימן מסחרי של Google Inc., Apple®, iTunes® ו-Mac, הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלווגו וסימן המילה של BLUETOOTH מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. המשמש במסגרת רישיון של Apple Inc. תוכנת Spotify כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal/third-party>. Wi-Fi® -licenses הוא סימן מסחרי רשום של Windows®. Windows NT® ו-Wi-Fi Alliance Corporation הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארצות הברית ו/או במדינות אחרות. Zwift הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

M/N: A03568, AA3568

תוכן עניינים

12 אימון כושר.....

12	אימונים.....
	מעקב אחר אימון מ-Garmin
13	Connect.....
	יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin
13	Connect.....
	שליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך
13	
13	התחלת אימון.....
14	השלמת אימון יום מוצע.....
	הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים
14	
14	מעקב אחר אימון שחייה בבריכה.....
14	אודות יומן האימונים.....
	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin
14	Connect.....
15	Adaptive Training Plans.....
	התחלת האימון של היום
15	
15	אימונים במרווחים.....
	יצירת אימון במרווחים
15	
16	התחלת אימון במרווחים.....
	הפסקת אימון במרווחים
16	
16	הגדרת יעד אימון.....
16	ביטול יעד אימון.....
17	שימוש ב-Virtual Partner.....
17	אימון של PacePro.....
	הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin
17	Connect.....
18	התחלת תוכנית PacePro.....
18	עצירת תוכנית PacePro.....
19	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת.....
19	שיאים אישיים.....
	הצגת שיאים אישיים
19	
19	שחזור שיא אישי.....
19	מחיקת שיא אישי.....
20	מחיקת כל השיאים האישיים.....
20	שימוש במטרונום.....
20	הגדרת פרופיל המשתמש שלך.....
20	יעדי כושר.....
20	אודות אזורי דופק.....
21	הגדרת תחומי הדופק.....
	האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק
21	
21	חישובי אזור דופק.....
21	השהיית מצב האימונים.....
22	חידוש מצב אימונים שהושהה.....

1 מבוא.....

1	סקירת ההתקן.....
2	מצב GPS וסמלי מצב.....
2	הגדרת השעון.....
3	שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך.....
	טיפים למשתמשים Garmin Connect
3	קיימים.....
3	הפעלת התראות Bluetooth.....
3	הצגת התראות.....
3	ניהול התראות.....
4	שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם
4	תוך כדי הפעילות.....
4	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון
4	
4	הפעלה והשבתה של התראות
4	החיבור לטלפון חכם.....
4	הצגת תפריט הפקדים.....
5	יוצאים לריצה.....

6 פעילויות ויישומים.....

6	התחלת פעילות.....
6	טיפים לתיעוד פעילויות.....
7	הפסקת פעילות.....
7	הערכת פעילות.....
7	הוספת פעילות.....
8	יצירת פעילות מותאמת אישית.....
8	פעילויות במקום סגור.....
8	יוצאים לריצה וירטואלית.....
8	כיוול מרחק בהליכון.....
9	הקלטת פעילות אימון כוח.....
	עצות להקלטת פעילויות אימון כוח
9	
9	פעילויות בחוץ.....
10	יציאה לריצה במסלול.....
10	עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה.....
10	
10	שחייה.....
10	שחייה בבריכה.....
10	תיעוד מרחק.....
11	מילון מונחים בשחייה.....
11	סוגי תנועות.....
11	טיפים לפעילויות שחייה.....
11	מנוחה במהלך שחייה בבריכה.....
11	מנוחה אוטומטית.....
12	אימון עם יומן התרגילים.....
12	הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות.....

31	כיבוי של צמיד חיישן הדופק.....
31	דינמיקת ריצה.....
31	הצגת הווידג'ט של הדופק.....
32	אימון עם דינמיקת ריצה.....
33	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים ...
33	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע.....
34	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית.....
	עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה.....
34	ריצה.....
35	מדידות ביצועים.....
35	כיבוי התראות הביצועים.....
35	זיהוי אוטומטי של הדופק שלך.....
36	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים.....
36	מצב האימונים.....
36	עצות לקבלת מצב האימונים.....
37	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....
	בדיקת הערכת VO2 מרבי
37	בריצה.....
38	כיבוי רישום VO2 מרבי.....
38	זמן התאוששות.....
38	הצגת זמן ההתאוששות.....
38	דופק התאוששות.....
38	עומס אימון.....
39	הצגת זמני המרוץ הצפויים.....
39	מצב ביצועים.....
39	מידע על Training Effect.....
40	אוקסימטר דופק.....
41	קבלת קריאות אוקסימטר דופק.....
	הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר
41	דופק.....
	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר.....
41	סדיר.....
42	שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח.....
42	Body Battery.....
43	הצגת הווידג'ט Body Battery.....
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body
44	Battery משופרים.....
44	ווידג'ט סטטיסטיקה גופנית.....
44	מוזיקה.....
44	התחברות לספק צד שלישי.....
44	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.....
44	התנתקות מספק צד שלישי.....
45	Spotify®.....
45	הורדת תוכן שמע מתוך Spotify.....
45	הורדת תוכן שמע אישי.....
45	האזנה למוזיקה.....

22	מעקב אחר פעילויות.....
22	יעד אוטומטי.....
22	שימוש בהתראת התנועה.....
22	הפעלת התראת התנועה.....
23	מעקב שינה.....
23	שימוש במעקב שינה אוטומטי.....
23	שימוש במצב 'נא לא להפריע'.....
23	דקות פעילות אינטנסיבית.....
23	להרוויח דקות אינטנסיביות.....
23	אירועי Garmin Move IQ™.....
24	הגדרות מעקב אחר פעילות.....
24	כיבוי המעקב אחר הפעילות.....
24	תכונות חכמות.....
24	תכונות עם חיבור Bluetooth.....
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin
24	Connect.....
	סנכרון נתונים ידני עם Garmin
25	Connect.....
25	איתור התקן נייד שאבד.....
25	ווידג'טים.....
26	הצגת הווידג'טים.....
26	אודות היום שלי.....
26	הצגת הווידג'ט של מזג האוויר.....
26	מעקב אחר שתייה.....
26	מעקב אחר המחזור החודשי.....
27	Connect IQ תכונות.....
27	הורדת תכונות של Connect IQ.....
	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב.....
27	תכונות עם חיבור Wi-Fi.....
27	התחברות לרשת Wi-Fi.....
28	תכונות מעקב ובטיחות.....
28	הוספת אנשי קשר לשעת חירום.....
	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות".....
28	בקשת סיוע.....
29	שיתוף אירועים בזמן אמת.....
29	תכונות דופק.....
29	דופק בפרק כף היד.....
29	ענידת השעון.....
30	עצות לנתוני דופק לא סדיר.....
30	שידור נתוני דופק להתקני Garmin.....
	שידור נתוני דופק במהלך פעילות.....
30	הגדרת התראת דופק חריג.....

54	מודעות למצבים
54	שימוש בפקדי המצלמה של Varia
55	tempe
55	התאמה אישית של ההתקן
55	התאם אישית את רשימת הפעילויות
55	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
55	התאמה אישית של תפריט הפקדים
56	הגדרות של פעילות
57	התאמה אישית של מסכי הנתונים
57	התראות
58	הפעלת Auto Pause
58	הגדרת התראה
59	Auto Lap
59	סימון הקפות לפי מרחק
59	הפעלת הערכה עצמית
60	הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות
60	שימוש בגלילה אוטומטית
60	שינוי הגדרת GPS
60	GPS ומערכות לוויין אחרות
61	UltraTrac
61	הגדרת גודל הברכה
61	הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה
61	הסרת פעילות או יישום
61	הגדרות פני השעון
62	התאמה אישית של פני השעון
62	הגדרות מערכת
63	הגדרות זמן
63	שינוי הגדרות תאורה אחורית
63	הגדרת צילי ההתקן
63	שינוי יחידות המידה
63	הצגת הקצב או המהירות
63	מצב תצוגה מורחבת
64	שעון
64	סנכרון השעה עם GPS
64	הגדרת שעה באופן ידני
64	הגדרת שעון מעורר
64	מחיקת התראה
64	הפעלת טיימר ספירה לאחור
65	שימוש בשעון העצר
65	השלט של VIRB
65	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
65	שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות
66	פרטי ההתקן
66	הצגת פרטי התקן

46	פקדי האזנה למוזיקה
46	שינוי מצב השמע
	שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם
46	מחובר
47	חיבור אוזניות Bluetooth
47	היסטוריה
47	הצגת ההיסטוריה
47	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
47	הצגת סיכומי נתונים כוללים
48	מחיקת היסטוריה
48	ניהול נתונים
48	מחיקת קבצים
48	ניתוק כבל ה-USB
49	Garmin Connect
	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect
49	שימוש ב-Garmin Connect במחשב
49	שלך
50	ניווט
50	מסלולים
50	שימוש במסלול בהתקן
50	שמירת המיקום שלך
50	עריכת המיקומים השמורים שלך
50	מחיקת כל המיקומים השמורים
	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
51	ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות
51	השמורה האחרונה שלך
52	ניווט למיקום שמור
52	מפה
52	הוספת מפה לפעילות
52	הזזת המפה ושינוי גודל המפה
52	הגדרות מפה
53	חיישנים אלחוטיים
53	שיוך החיישנים האלחוטיים
53	התקן נעל
53	יציאה לריצה עם התקן נעל
53	כיוול התקן הנעל
53	שיפור הכיוול של התקן הנעל
54	כיוול ידני של התקן הנעל
	הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל
54	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות.....	66
טעינת ההתקן.....	67
עצות לטעינת ההתקן.....	67
טיפול בהתקן.....	67
ניקוי השעון.....	68
החלפת הרצועות.....	68
מפרטים.....	69
פתרון בעיות.....	69
עדכוני מוצרים.....	69
הגדרת Garmin Express.....	69
קבלת מידע נוסף.....	70
מעקב אחר פעילויות.....	70
ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת.....	70
נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת.....	70
ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....	70
אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect.....	70
דקות האינטנסיביות מהבהבות.....	70
השגת אותות לוויין.....	70
שיפור קליטת לוויין GPS.....	71
הפעלה מחדש של ההתקן.....	71
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל.....	71
עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect.....	71
עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express.....	71
האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?.....	72
הטלפון אינו מתחבר להתקן.....	72
הארכת חיי הסוללה.....	72
כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?.....	73
האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?.....	73
המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות.....	73
נספח.....	74
שדות נתונים.....	74
אודות אזורי דופק.....	77
חישובי אזור דופק.....	77
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....	77
גודל גלגל והיקף.....	78
הגדרות סמלים.....	80

מבוא

⚠ אזהרה

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

סקירת ההתקן



בחר כדי להפעיל את ההתקן. בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים	LIGHT ①
בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.	START ② STOP
בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לתעד הקפה במהלך פעילות.	BACK ③
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 46).	DOWN ④
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.	UP ⑤

מצב GPS וסמלי מצב

הסמלים וטבעת המצב של ה-GPS מוצגים באופן זמני מעל לכל מסך נתונים. לפעילויות בחוץ, טבעת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

GPS	מצב GPS
	מצב סוללה
	מצב חיבור לטלפון חכם
	מצב טכנולוגיית Wi-Fi®
	מצב דופק
	מצב התקן נעל
	מצב Running Dynamics Pod
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים
	מצב רדאר אופניים
	סטטוס מצב תצוגה מורחבת
	מצב חיישן tempe™
	מצב מצלמת VIRB®

הגדרת השעון

כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner, השלם את הפעולות הבאות.

- שייך את ההתקן Forerunner עם הטלפון החכם באמצעות היישום Garmin Connect™ (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 3).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 28).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 44).
- הגדר רשתות Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 27).

שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן Forerunner, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
- 2 קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- 3 בחר **LIGHT** כדי להפעיל את ההתקן.
בפעם הראשונה שבה ההתקן מופעל, הוא נמצא במצב שיוך.
עצה: באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **UP**, ולבחור  < **טלפון** < **שייך את הטלפון** כדי להזין באופן ידני מצב שיוך.
- 4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:
 - אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect מתוך התפריט  או  בחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

טיפים למשתמשים Garmin Connect קיימים

- 1 מהיישום, Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן**.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Forerunner להתקן נייד תואם (**שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך**, עמוד 3).

- 1 החזק את **UP**.
- 2 בחר  < **טלפון** < **התראות חכמות** < **מצב** < **מופעל**.
- 3 בחר **בזמן פעילות**.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר העדפת צלילים.
- 6 בחר **לא בזמן פעילות**.
- 7 בחר העדפת הודעות.
- 8 בחר העדפת צלילים.
- 9 בחר **פרטיות**.
- 10 בחר העדפת פרטיות.
- 11 בחר **זמן קצוב**.
- 12 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.
- 13 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר **DOWN** לאפשרויות נוספות.
- 5 בחר **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן Forerunner.
בחר אפשרות:

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

שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect המשווה להתקן Forerunner שלך. ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון החכם קריאות לעידוד המוטיבציה בהתאם להתקדמות במהלך ריצה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתק את השמע הראשי של הטלפון החכם כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

הערה: אם יש ברשותך התקן Forerunner 245 Music, באפשרותך להפעיל הוראות שמע בהתקן דרך האוזניות המחוברות, בלי להשתמש בטלפון חכם מחובר (**הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות, עמוד 12**).

הערה: כברירת מחדל, הודעת השמע התראת הקפה מופעלת.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר התקני Garmin.

3 בחר את ההתקן שלך.

4 בחר אפשרויות פעילות > התראות שמע.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

ניתן להשבית את חיבורי החיבור לטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן Forerunner שלך.

קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן Forerunner כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשווה שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבות כברירת מחדל.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  > טלפון > התראות.

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלת המצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55**).

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.



2 בחר UP או DOWN כדי לגלול בין האפשרויות.

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בהתקן יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. עליך לטעון את ההתקן לפני תחילת הפעילות ([טעינת ההתקן, עמוד 67](#)).

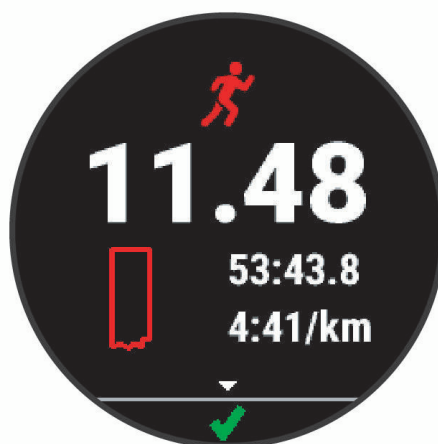
ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

- 1 בחר **START**, ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 בחר **START**.
- 4 צא לריצה.



הערה: ב-Forerunner 245 Music, לחץ לחיצה ממושכת על DOWN בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה ([פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 46](#)).

- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
 - בחר **שמור** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



הערה: לאפשרויות ריצה נוספות, ראה [הפסקת פעילות, עמוד 7](#).

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 8). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות, עמוד 27).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). אם יש לך חיישן אלחוטי אופציונלי, תוכל לשייך אותו להתקן Forerunner (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53).

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

הערה: פעילויות המוגדרות כמועדפות, מופיעות ראשונות ברשימה (התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 55).

3 בחר אפשרות:

- בחר פעילות מרשימת המועדפים.

- בחר , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.

4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים.

5 המתן עד שסמל סימן הביקורת GPS יופיע.

ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).

6 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

הערה: בהתקן Forerunner 245 Music, תוכל ללחוץ לחיצה ממושכת על **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 46).

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 67).
- לחץ על **BACK** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

1 לחץ על **STOP**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמור** >  > **סיום**.
- הערה: אם הערכה עצמית מופעלת, באפשרותך להזין את המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 59**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** > **TracBack**.
- הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** > **קו ישר**.
- הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **הדופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה** > **כן**.
- הערה: לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

לפני שתוכל להעריך פעילות, עליך להפעיל הגדרה של הערכה עצמית ב-Forerunner שעון (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 59**).

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמור** (**הפסקת פעילות, עמוד 7**).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

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

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

הוספת פעילות

ההתקן שלך מגיע עם כמה פעילויות נפוצות שהוגדרו מראש ומיועדות למקומות סגורים או פתוחים. ניתן להוסיף את הפעילויות האלה לרשימת הפעילויות.

1 בחר **START**.

2 בחר **הוספה**.

3 בחר פעילות מתוך הרשימה.

4 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

5 בחר מיקום ברשימת הפעילויות.

6 לחץ על **START**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

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

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילות, עמוד 56**).

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

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

יוצאים לריצה וירטואלית

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

- 1 בחר **START** < **ריצה וירטואלית**.
- 2 במחשב לוח, מחשב נייד או טלפון חכם פתח את יישום "Zwift" או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 4 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל ידנית בכל פעם שתשנה הליכונים.

- 1 התחל בפעילות על הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 6**), ורוץ למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון.
- 2 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמור**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** < **כן**.
- 4 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים כוח באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם לשעון שלך.

1 לחץ על **START**.

2 בחר **מאמץ**.

בפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות של אימון כוח, עליך לבחור בפרק כף היד שעליה אתה עונד את השעון.

3 בחר אימון.

הערה: אם לא הורדת אימוני כוח לשעון שלך, תוכל לבחור **חופשי < START**, ולעבור אל שלב 6.

4 בחר **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.

5 לחץ על **START < בצע אימון < START** כדי להפעיל את שעון העצר שהוגדר.

6 התחל בסדרה הראשונה.

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

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

7 לחץ על **BACK** כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

8 במידת הצורך, ערוך את מספר החזרות.

עצה: באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.

9 כשתסיים לנוח, לחץ על **BACK** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

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

11 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **STOP** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.

12 בחר **הפסקת אימון < שמור**.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

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

פעילויות בחוץ

התקן Forerunner מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 8**).

יציאה לריצה במסלול

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

- 1 עמוד במסלול בחוץ.
 - 2 בחר **START** < ריצה במסלול.
 - 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לויינים.
 - 4 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 10.
 - 5 לחץ ממושכות על **UP**.
 - 6 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 7 בחר **מספר מסלול**.
 - 8 בחר מספר מסלול.
 - 9 בחר **BACK** פעמיים כדי לחזור לטיימר הפעילות.
 - 10 בחר **START**.
 - 11 רץ מסביב למסלול.
- לאחר שתרוץ 3 הקפות, ההתקן מתעד את ממדי המסלול ומכיל את מרחק המסלול.
- 12 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** < שמור.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שמחווין מצב GPS יהפוך לירוק לפני התחלת מעקב אחר ריצה.
 - במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רץ לפחות 3 הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.
 - עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
 - רץ כל הקפה באותו מסלול.
- הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או 4 הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

שחייה

הודעה

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

שחייה בבריכה

ניתן להשתמש בעילות השחייה בבריכה כדי לתעד את נתוני השחייה שלך, כולל מרחק, קצב, ספירת תנועות וסוג תנועות.

- 1 בחר **START** < שחייה בריכה.
 - 2 בפעם הראשונה שתבחר בפעילות השחייה בבריכה, עליך לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
 - 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 4 בחר **BACK** בהתחלה ובסוף של כל פרק זמן למנוחה.
 - 4 לאחר שתסיים את הפעילות, בחר **START** < שמור.
- עצה:** כדי להציג את נתוני הדופק שלך בשחייה ניתן להוסיף שדות של נתוני דופק (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 57).

תיעוד מרחק

ההתקן Forerunner מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק (**הגדרת גודל הבריכה**, עמוד 61).

עצה: לקבלת תוצאות מדויקות, שחה את כל המרחק והשתמש בתנועה אחת לכל המרחק. השהה את הטיימר בזמן מנוחה.

עצה: כדי לעזור להתקן לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.

עצה: בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את הטיימר או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים**, עמוד 12).

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 57](#)).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 12)

טיפים לפעילויות שחייה

- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, ההתקן ישתמש בגודל הבריכה הזו. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על UP, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור גודל בריכה.
- בחר **BACK** כדי לתעד מנוחה במהלך פעילות שחייה.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

במסך המנוחה המוגדר כברירת מחדל מוצגים שני טיימרים של מנוחה. בנוסף, במסך מוצגים הזמן והמרחק של המרווח האחרון שהושלם.

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

- במהלך פעילות השחייה שלך, בחר **BACK** כדי להתחיל מנוחה.
- התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.
- במהלך מנוחה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).
- בחר **BACK**, והמשך לשחות.
- חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

מנוחה אוטומטית

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ההתקן שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוו יותר מ-15 שניות, ההתקן ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, ההתקן יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות ([הגדרות של פעילות, עמוד 56](#)).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה.

אם אינך מעוניין להשתמש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', תוכל לבחור **BACK** כדי לסמן באופן ידני את ההתחלה והסיום של כל מרווח מנוחה.

אימון עם יומן התרגילים

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

1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 בחר **BACK** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, בחר **BACK**.

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

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, בחר **BACK**.
- כדי להתחיל מרווח שחייה, בחר **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

ניתן להגדיר את השעון כך שישמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות המחוברות שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הודעת שמע, השעון או הטלפון משתיק את השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את **UP**.

2 בחר  < **התראות שמע**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר **התראות הקפה**.

הערה: כברירת מחדל, הודעת השמע **התראות הקפה** מופעלת.

- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר **התראות קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר **התראות דופק**.
- כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את שעון העצר, כולל התכונה **Auto Pause**, בחר **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע הנחיות כבור כל שלב באימון, בחר **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות שמע, בחר **התראות פעילות**.
- כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר **צלילי שמע**.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר **שפה**.

אימון כושר

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 49).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר אימון > אימונים.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר  או שלח להתקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 49).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר אימון > אימונים > צור אימון.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 צור את האימון המותאם אישית שלך.
 - 5 בחר שמור.
 - 6 הזן שם עבור האימון ובחר שמור.
- האימון החדש מופיע ברשימת האימונים
- הערה: תוכל לשלוח את האימון הזה אל השעון (*שליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך*, עמוד 13).

שליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך

ניתן לשלוח אימון מותאם אישית שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect להתקן שלך (*יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect*, עמוד 13).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימון > אימונים.
- 3 בחר באימון מהרשימה.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

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

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **UP**.
 - 4 בחר אימון > האימונים שלי.
 - 5 בחר אימון.
- הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 6 בחר בצע אימון.
 - 7 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד ונתוני האימון העדכניים.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שההתקן שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי (מצב האימונים, עמוד 36).

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר **ריצה**.

האימון היומי המוצע יופיע.

3 בחר **START** ובחר אפשרות.

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

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

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

המלצות לאימונים יומיים מוצעים מתבססות על היסטוריית האימונים שלך, VO2 מרבי, זמני שינה והתאוששות.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה.

3 במידת הצורך, בחר **BACK** כדי לבטל את האימון.

4 לחץ ממושכות על **UP**.

5 בחר **אימון < אימונים < הצעת היום**.

6 בחר **START**.

7 בחר **השבתת המלצות או הפעלת המלצות**.

מעקב אחר אימון שחייה בבריכה

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון השחייה. יצירה ושליחת אימון של שחייה בבריכה דומה ליצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect, עמוד 13 ולשליחת אימון מותאם אישית להתקן שלך, עמוד 13.

1 מפני השעון, בחר **START < שחייה בריכה < אפשרויות < אימון**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **האימונים שלי** כדי לבצע אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.
- בחר **יומן אימונים** כדי לבצע או להציג את האימונים שנקבעו.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אודות יומן האימונים

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

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect), עמוד 49. תצטרך גם לשייך את התקן Forerunner לטלפון חכם תואם.

1 From the Garmin Connect app, select  or .

2 בחר **אימון < תוכניות אימונים**.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן® Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, הווידג'ט Coach Garmin נוסף ללולאת הווידג'ט במכשיר Forerunner שלך.

התחלת האימון של היום

- לאחר שתשלח תוכנית אימונים של המאמן של Garmin להתקן שלך, הווידג'ט 'המאמן של Garmin' יופיע בלולאת הווידג'ט שלך.
- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של המאמן של Garmin.
- אם נקבע להיות אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.



- 2 בחר **START**.
- 3 בחר **הצג** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
- 4 בחר **בצע אימון**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתציור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים לאימונים על המסלול וכאשר אתה רץ למרחק ידוע.

יצירת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **UP**.
- 4 בחר **אימון** < **מרווחים** < **עריכה** < **מרווח** < **סוג**.
- 5 בחר **מרחק**, **זמן** או **ללא הגבלה**.
- עצה:** באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות ללא הגבלה.
- 6 בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר ✓.
- 7 בחר **BACK**.
- 8 בחר **מנוחה** < **סוג**.
- 9 בחר **מרחק**, **זמן** או **ללא הגבלה**.
- 10 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר ✓.
- 11 בחר **BACK**.
- 12 בחר באפשרות אחת או יותר:
- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < **מופעל**.

התחלת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
 - 4 בחר אימון < מרווחים > בצע אימון.
 - 5 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.
 - 6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, בחר **BACK** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
 - 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור **BACK** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר **BACK** כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

הגדרת יעד אימון

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

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
 - 4 בחר אימון < הגדר יעד.
 - 5 בחר אפשרות:
- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.
- 6 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.

ביטול יעד אימון

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר בטל יעד < כן.

שימוש ב-Virtual Partner

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **UP**.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש < Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 6**).
- 8 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.



אימון של PacePro

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

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

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

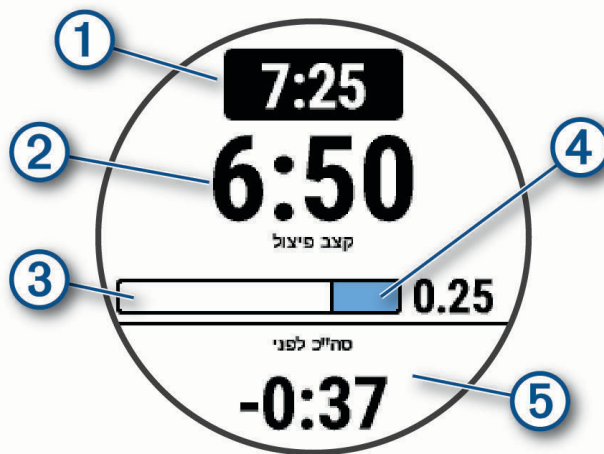
כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון (**Garmin Connect, עמוד 49**).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect ובחר  או .
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר **אימון < אסטרטגיות קצב של PacePro**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
- 4 בחר  או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro

לפני שתוכל להתחיל תוכנית של PacePro, עליך להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
 - 3 לחץ ממושכות על **UP**.
 - 4 בחר אימון < תוכניות PacePro.
 - 5 בחר תוכנית.
- עצה:** ניתן לבחור באפשרות **DOWN** < הצג פיצולים כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
- 6 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.
 - 7 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



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

עצירת תוכנית PacePro

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
 - 2 בחר **עצור את PacePro** < כן.
- ההתקן עוצר את התוכנית של PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 4 בחר **אימון** < **התחרה בפעילות**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **מהיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.
- מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 7 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, בחר **START** < **שמור**.

שיאים אישיים

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

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **היסטוריה** < **שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **היסטוריה** < **שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר **הקודם** < **כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **היסטוריה** < **שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא למחיקה.
- 5 בחר **נקה שיא** < **כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
 - 2 בחר היסטוריה < שיאים.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר נקה את כל השיאים < כן.
- נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.
הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שימוש במטרונום

תכונת המטרונום משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר START.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר מטרונום < מצב < מופעל.
 - 6 בחר אפשרות:
- בחר פעימות לדקה כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
 - בחר תדירות התראה כדי להתאים אישית את תדירות הפעימות.
 - בחר צלילים כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונום.
- 7 במידת הצורך, בחר תצוגה מקדימה כדי להאזין לתכונת המטרונום לפני הריצה.
 - 8 צא לריצה (יוצאים לריצה, עמוד 5).
- המטרונום מופעל באופן אוטומטי.
- 9 במהלך הריצה, בחר UP או DOWN כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונום.
 - 10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על UP כדי לשנות את הגדרות המטרונום.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המין, שנת הלידה, הגובה, המשקל ואזורי הדופק. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר הגדרות < פרופיל משתמש.
- 3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 21) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

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

הגדרת תחומי הדופק

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

1 החזק את UP.

2 בחר פרופיל משתמש < דופק.

3 בחר דופק מרבי < דופק מרבי, והזן את הדופק המרבי שלך.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של הדופק שלך, עמוד 35).

4 בחר דופק במנוחה < הגדר בהתאמה אישית, והזן את הדופק שלך במנוחה.

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

5 בחר אזורי < מבוסס על.

6 בחר אפשרות:

- בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר % מדופק מרבי. % מדופק מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר % עתודת דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

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

האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק

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

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20).
- רוצ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

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

השהיית מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים ומשוב התאוששות יושבתו באופן זמני.

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על UP, ובחר אפשרויות < השהיית מצב אימון.
- מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < מצב אימון < : השהיית מצב אימונים.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

חידוש מצב אימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות V02 מרבי בכל שבוע (אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 37).

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על UP, ובחר אפשרויות < חידוש מצב אימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < מצב אימון < : < חידוש מצב האימונים.
- עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השנה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זו! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (הגדרות מערכת, עמוד 62). צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

הפעלת התראת התנועה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר ⚙ < מעקב פעילות < התראת תזוזה < מופעל.

מעקב שינה

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

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 23).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את ההתקן במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני השינה שלך לאתר Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 49).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות זמן שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (הגדרות מערכת, עמוד 62).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 בחר נא לא להפריע.

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

- התקן Forerunner מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.
- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
 - כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

אירועי Garmin Move IQ™

התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון אימון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל למשך 10 דקות לפחות. ניתן להציג את סוג האירוע ואת משך האירוע בציר הזמן של Garmin Connect, אך מידע זה לא יוצג ברשימת הפעילויות, בתמונות המצב או בהזנה החדשותית. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

הגדרות מעקב אחר פעילות

מפני השעון, לחץ לחיצה ממושכת על UP ובחר  < מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של 'מעקב אחר פעילות'.

התראת תזוזה: להצגת הודעה ואת סרגל התנועה בפרצוף השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 62**).

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

: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

Move IQ: מאפשר להתקן שלך להפעיל ולשמור פעילות הליכה או ריצה מתוזמנת כאשר התכונה Move IQ מזהה דפוסי תנועה מוכרים.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, דקות האינטנסיביות, מעקב השניה ואירועי Move IQ שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  < מעקב פעילות < מצב < כבוי.

תכונות חכמות

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Forerunner יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect ברגע שאתה מסיים להקליט את הפעילות.

הוראות שמע: מאפשר ליישום Garmin Connect להשמיע הודעות מצב, כגון פיצולי מיילים ונתונים אחרים בטלפון החכם במהלך ריצה או פעילות אחרת.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

Connect IQ: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן Forerunner ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את השעון שלי: מאתר את התקן Forerunner שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

התראות טלפון: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן Forerunner שלך.

תכונות בטיחות ומעקב: בעזרת אפשרות זו ניתן לשלוח הודעות והתראות לחברים ולבני משפחה. בנוסף, ניתן לבקש סיוע מאנשי קשר לשעת חירום שהוגדרו ביישום Garmin Connect. לקבלת מידע נוסף, עבור אל (**תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 28**).

אינטראקציות ברשתות החברתיות: מאפשר לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת עליך בעת העלאת פעילות ליישום Garmin Connect.

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

עדכוני מזג אוויר: שולח תנאי מזג אוויר והתראות בזמן אמת להתקן שלך.

הורדת אימונים ומסלולים: מאפשר לחפש אימונים ומסלולים ביישום Garmin Connect ולשלוח אותם להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

הורדת אימונים: מאפשר לחפש אימונים ביישום Garmin Connect ולשלוח אותם להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (**שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 3**).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים דיני עם Garmin Connect, עמוד 25**).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לימינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

איתור התקן נייד שאבד.

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

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

ההתקן Forerunner מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן Forerunner. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3 בחר BACK כדי להפסיק את החיפוש.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 55).

Body Battery™: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

שימוש בהתקן: מציג את גרסת התוכנה העדכנית ואת הסטטיסטיקה לגבי השימוש בהתקן.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

נחלים: מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה אחרונה.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

סבב אחרון: הצגת סיכום קצר של הריצה האחרונה שתועדה.

פנסים: אפשרות לשליטה בפקדים של פנסי האופניים כאשר יש פנסים Varia המשוכים להתקן Forerunner שלך.

מעקב אחר המחזור החדשי: הצגת המחזור הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

ביצועים: הצגת מדידות הביצועים שעזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

בקורת מצלמת RCT: מאפשר לך לצלם תמונה באופן ידני, להקליט סרטון וידאו ולהתאים אישית הגדרות (שימוש בפקדי המצלמה של Varia, עמוד 54).

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

פקדי VIRB: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך להתקן Forerunner.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת הווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- מפרצוף השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הצעדים.
- הווידג'טים הזמינים כוללים דופק ומעקב פעילות ווידג'ט הביצועים דורש כמה פעילויות עם דופק וריצות בחוץ עם GPS.
- בחר **START** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של הווידג'ט.

אודות היום שלי

הווידג'ט היום שלי מציג תמונת מצב יומית של הפעילות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. המדדים כוללים את הפעילויות שתועדו לאחרונה בקטגוריות ספורט, דקות אינטנסיביות בשבוע, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד. ניתן לבחור START כדי להציג מדדים נוספים.

הצגת הווידג'ט של מזג האוויר

למזג האוויר דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של מזג האוויר.
- 2 בחר **START** כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי שעה.
- 3 בחר **DOWN** כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי יום.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: תוכל להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוריד את הווידג'ט למעקב אחר נוזלים.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

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

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הנוזלים.
 - 2 בחר **START**.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **+** עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך.
 - בחר מכל כדי להגדיל את צריכת הנוזלים לפי נפח המכל.
- עצה:** תוכל להתאים אישית את הגדרות הנוזלים שלך, כגון יחידות מידה ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

Connect IQ תכונות

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, ווידג'טים ויישומים.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

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

ווידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את התקן Forerunner לטלפון החכם (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 3).

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

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

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

תכונות עם חיבור Wi-Fi

Wi-Fi זמין רק בהתקן Forerunner 245 Music.

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך באופן אלחוטי.

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן ליישום בטלפון החכם או ליישום Garmin Connect במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Garmin Express™.

כדי לסנכרן את ההתקן עם ספק צד שלישי של מוזיקה, עליך להתחבר ל-Wi-Fi. חיבור ההתקן לרשת Wi-Fi עוזר לשפר את מהירות ההעברה של קבצים גדולים יותר.

- 1 זוז בטווח של רשת Wi-Fi.
- 2 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 3 בחר התקני Garmin ובחר את ההתקן שלך.
- 4 בחר כללי > רשתות Wi-Fi > הוסף רשת.
- 5 בחר רשת Wi-Fi זמינה והזן פרטי התחברות.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

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

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר השעון Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

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

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **בטיחות ומעקב** > **תכונות בטיחות** > **אנשי קשר לשעת חירום** > **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

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

הודעה

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר  > **בטיחות** > **זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

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

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 28**). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

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

שיתוף אירועים בזמן אמת

שיתוף אירועים בזמן אמת מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולמשפחה במהלך אירוע, ולתת עדכונים בזמן אמת כולל זמן פעילות מצטבר וזמן ההקפה האחרונה. לפני האירוע, ניתן להתאים אישית את רשימת הנמענים ותוכן ההודעה ביישום Garmin Connect.

תכונות דופק

התקן Forerunner כולל צמיד חיישן דופק, והוא תואם לחיישני הדופק הצמודים לחזה של ANT+®. ניתן להציג את נתוני צמיד חיישן הדופק בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מצמיד חיישן הדופק והן מחיישן הדופק של ANT+, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק של ANT+.

דופק בפרק כף היד

ענידת השעון

⚠️ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.
- הערה:** השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא יזז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 30** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 41**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן Forerunner ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר אפשרויות < שדר דופק.

ההתקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ומופיע הסימן .

הערה: בעת שידור נתוני דופק מוידג'ט הדופק, ניתן להציג את וידג'ט הדופק בלבד.

3 שייך את התקן Forerunner להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.

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

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, בחר מקש כלשהו ובחר כן.

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את התקן Forerunner לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן **Edge®** בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של **VIRB** במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר אפשרויות < שדר במהלך פעילות.

3 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 6).

התקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

הערה: אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.

4 שייך את התקן Forerunner להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.

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

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (הפסקת פעילות, עמוד 7).

הגדרת התראת דופק חריג

⚠ זיהרות

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

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר אפשרויות < התראות דופק חריג.

3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

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

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בצמיד חיישן הדופק באופן אוטומטי אלא אם כן משייכים להתקן חיישן דופק של ANT+.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד. ניתן לבצע קריאה ידנית מווידג'ט אוקסימטר הדופק.

1 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר **אפשרויות** < **מצב** < **כבוי**.

דינמיקת ריצה

ניתן להשתמש בהתקן עם ההתקן המשוך שלך כדי לספק משוב בזמן אמת על צורת הריצה שלך. ההתקן כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

הערה: תכונות דינמיקת הריצה זמינות רק בהתקני Garmin.

תנועות לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. הוא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

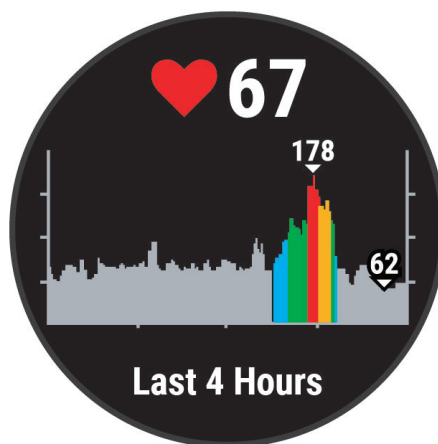
הצגת הווידג'ט של הדופק

בווידג'ט מוצג הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), ותרשים של הדופק בארבע השעות האחרונות.

1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 55**).

2 בחר **START** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.



אימון עם דינמיקת ריצה

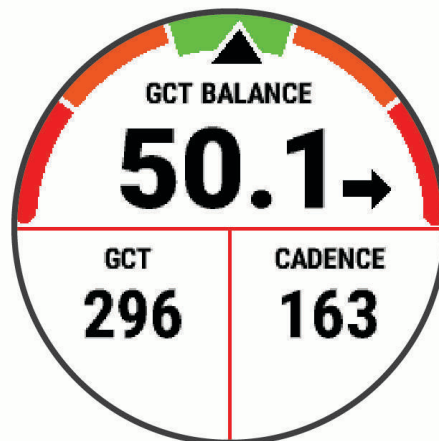
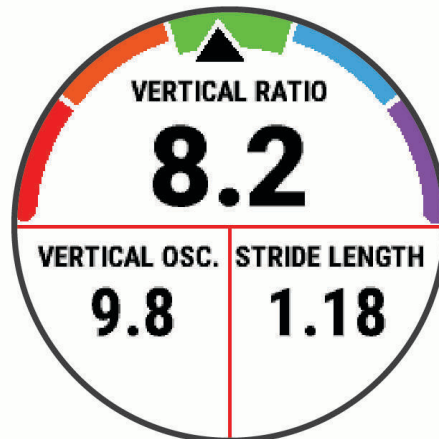
לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך לענוד את האביזר HRM-Pro™, HRM-Run™, או HRM-Tri™ או את Running Dynamics Pod, ושייך אותו להתקן (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53).

1 בחר **START**, ובחר פעילות ריצה.

2 בחר **START**.

3 צא לריצה.

4 גלול למסכי דינמיקת הריצה כדי להציג את המדדים שלך.



5 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על **UP** כדי לערוך את האופן בו נתוני דינמיקת ריצה מוצגים.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

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

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

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

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

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

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

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

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

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

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור התנועה האנכית והיחס האנכי ישתנו מעט, בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (האביזרים HRM-Tri או HRM-Run) או באזור המותניים (האביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.6-8.6%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	4.10-8%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	7.10-8%	1.11-10.9%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

- אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
 - ודא שיש לך אביזר של דינמיקת ריצה, כמו האביזר HRM-Run.
 - אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים  בחלקה הקדמי של היחידה.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה להתקן Forerunner בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM-Pro, שייך אותו אל ההתקן Forerunner באמצעות הטכנולוגיה ANT+, במקום הטכנולוגיה Bluetooth.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

מדידות ביצועים

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



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

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מתאים את ערכי ה-VO2 המרביים לחום ולגובה, למשל כשאתה מסתגל לסביבה עם חום גבוה או גובה רב.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף. **עומס אימון:** עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

זמני מרוץ צפויים: ההתקן משתמש בהיסטוריית האימונים שלך, בהערכת 'VO2 מרבי' ובמקורות נתונים שהתפרסמו כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך. בקביעת זמן המרוץ הצפוי, ההתקן יוצא מנקודת הנחה שהתאמנת כנדרש לפני המרוץ.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

כיבוי התראות הביצועים

לאחר השלמת הפעילות יופיעו כמה התראות ביצועים. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי. ניתן להשבית את תכונת מצב הביצועים כדי להימנע מחלק מההתראות האלו.

1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על UP.

2 בחר > מדדים פיזיולוגיים > מצב ביצועים.

זיהוי אוטומטי של הדופק שלך

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי שלך במהלך פעילות. **הערה:** ההתקן מזהה דופק מרבי רק כאשר הדופק שלך גבוה מהערך שהוגדר בפרופיל המשתמש.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר > מדדים פיזיולוגיים > זיהוי אוטומטי > דופק מרבי.

הערה: באפשרותך להגדיר באופן ידני את הדופק המרבי שלך בפרופיל המשתמש (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 21**).

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות, שיאים אישיים ומדידות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin להתקן Forerunner שלך באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות התקן Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בהתקן Forerunner שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  > **מדדים פיזיולוגיים** > TrueUp.

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם שלך, פעילויות, שיאים אישיים ומדידות ביצועים אחרונות מההתקנים האחרים של Garmin יופיעו בהתקן Forerunner שלך.

מצב האימונים

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

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

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

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

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

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

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

לא נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל שתי מדידות לפחות של VO2 מרבי לשבוע. הערכת ה-VO2 המרבי שלך מתעדכנת לאחר ריצות בחוץ שבמהלכן הדופק שלך מגיע ל-70% מהדופק המקסימלי שלך במשך כמה דקות. פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת ה-VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום ה-VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום ה-VO2 מרבי, עמוד 38**).

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

- רוץ בחוץ לפחות פעמיים בשבוע והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בהתקן במשך שבוע, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות ההתקן, או הפעל את התכונה "Physio TrueUp" המאפשרת להתקן שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 36**).

אודות ערכי V02 מרבי משוערים

ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-V02 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. בהתקן, אומדן ה-V02 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-V02 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני V02 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-V02 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי, עמוד 77) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת V02 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 21). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-V02 המרבי שלך (כיבוי רישום V02 מרבי, עמוד 38).

1 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.

2 לאחר הריצה, בחר שמור.

3 סחר UP או DOWN כדי לגלול בין מדדי הביצועים.

עצה: תוכל לבחור באפשרות START כדי להציג מידע נוסף.

כיבוי רישום V02 מרבי

באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-V02 המרבי שלך (אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 37).

- 1 לחץ ממושכות על UP.
- 2 בחר  < פעילויות ויישומים < ריצה בשביל.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר רישום V02 מרבי. < כבוי.

זמן התאוששות

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

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-V02 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

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

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 21).

- 1 צא לריצה.
 - 2 לאחר הריצה, בחר שמור.
- מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.
- הערה:** מפני השעון, ניתן לבחור UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט הביצועים, ולבחור START כדי לגלול בין מדידות הביצועים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

דופק התאוששות

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

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

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 21).

ההתקן משתמש בערך המשוער של VO_2 מרבי (אודות ערכי VO_2 מרבי משוערים, עמוד 37) ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לספק זמן מרוץ מיועד. ההתקן מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

עצה: אם יש לך יותר מהתקן Garmin אחד, תוכל להפעיל את התכונה Physio TrueUp שתאפשר להתקן שלך לסנכרן פעילויות היסטוריה ונתונים מהתקנים אחרים (סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 36).

1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הביצועים.

2 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

זמני המרוץ הצפויים שלך למרחקים של 5,000, 10,000, חצי מרתון ומרתון.

הערה: לעתים נדמה כי הזמנים הצפויים הראשונים אינם מדויקים. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מצב ביצועים

במהלך פעילות הריצה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החרیגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה- VO_2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין -20 לבין +20. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות עם חישן הדופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה- VO_2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה שלך (אודות ערכי VO_2 מרבי משוערים, עמוד 37).

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, הערך של Training Effect גדל ומאפשר לך לדעת כיצד הפעילות שיפרה את הכושר שלך. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש שלך, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות.

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

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

חשוב לדעת שערכי Training Effect (מ-0.0 עד 0.5) עלולים להיות גבוהים בצורה חריגה במהלך הפעילויות הראשונות. ההתקן לומד את הכושר האירובי והאנאירובי שלך רק לאחר כמה פעילויות.

אפשר להוסיף את Training Effect כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

אזור צבע	Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
	מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
	מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
	מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
	מ-0.3 עד 9.3	הכושר האירובי משתפר.	הכושר האנאירובי משתפר.
	From 4.0 to 4.9	הכושר האירובי משתפר מאוד.	הכושר האנאירובי משתפר מאוד.
	0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Technologies Ltd. מידע נוסף זמין באתר www.firstbeat.com.

אוקסימטר דופק

ההתקן Forerunner כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת ריכוז החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב ריכוז החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. ההתקן מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO_2 . בהתקן, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO_2 . בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 41). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

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

- 1 לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את וידג'ט אוקסימטר הדופק.
- 3 בחר **START**.
- 4 החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רויית החמצן בדם שלך.
- 5 הפסק לזוז. ההתקן מציג את רויית החמצן שלך באחוזים.



הערה: אתה יכול להתאים אישית את ההגדרות של אוקסימטר הדופק בחשבון Garmin Connect שלך.

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד באופן רציף את רויית החמצן בדם בזמן שאתה ישן.

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

- 1 מוידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **אוקסימטר דופק בשינה > מופעל**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- אל תזוז בזמן שההתקן קורא את רויית החמצן בדם שלך.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיז, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב ההתקן.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.
- 2 בחר **START**.

- אם רמת המתח שלך נמוכה או בינונית, מופיע גרף שמציג את רמת המתח שלך בארבע השעות האחרונות.

עצה: כדי להתחיל פעילות מנוחה מהגרף, בחר **DOWN > START** והזן משך זמן בדקות.

- אם רמת המתח שלך נמצאת בטווח הגבוה, מופיעה הודעה המבקשת ממך להתחיל את פעילות המנוחה.

- 3 בחר אפשרות:

- הצג את גרף רמת המתח שלך.

הערה: פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

- בחר **כן** כדי להתחיל את פעילות המנוחה והזן משך זמן בדקות.

- בחר **לא** כדי לעקוף את פעילות המנוחה והצג את גרף רמת המתח.

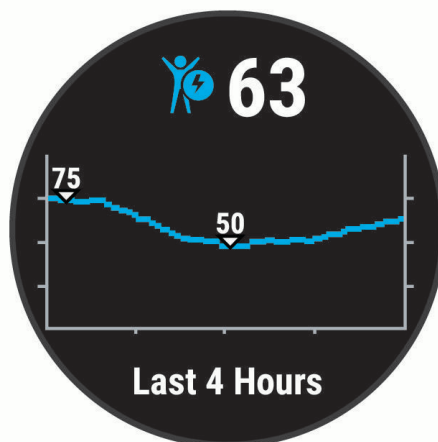
Body Battery

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

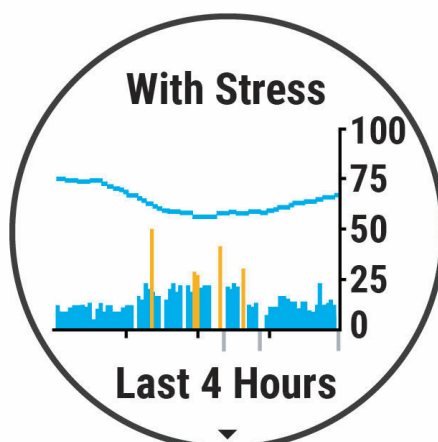
באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (**טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 44**).

הצגת הווידג'ט Body Battery

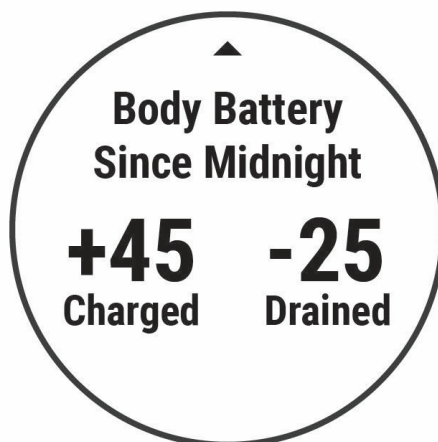
- הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.
- 1 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.
- הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 55).



- 2 בחר **START** כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמת המתח שלך.
- פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.



- 3 בחר **DOWN** כדי להציג את נתוני Body Battery שלך מאז חצות.



טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

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

וידג'ט סטטיסטיקה גופנית

הוידג'ט סטטיסטיקה גופנית מספק מבט מהיר על נתוני הבריאות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. המדדים כוללים את הדופק, רמת המתח ורמת ה-Battery שלך. ניתן לבחור START כדי להציג מדדים נוספים.

מוזיקה

הערה: סעיף זה עוסק בשלוש אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
 - תוכן שמע אישי
 - מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך
- בהתקן Forerunner 245 Music, ניתן להוריד תוכן שמע להתקן מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור על ההתקן שלך, עליך לחבר אוניו עם טכנולוגיית Bluetooth באפשרותך גם לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון החכם המשוך שלך, באמצעות ההתקן שלך.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון התואם מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר לספק באמצעות יישום Garmin Connect.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
 - 3 בחר **מוזיקה**.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי להתחבר לספק שמותקן, בחר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.
 - כדי להתחבר לספק חדש, בחר **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (**התחברות לרשת Wi-Fi**, עמוד 27).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה**.
 - 4 בחר ספק מחובר.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.
 - 6 במידת הצורך, בחר **BACK** עד שתבקש להסתנכרן עם השירות ובחר כן.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **מוזיקה**.
- 4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מההתקן שלך.

Spotify הוא שירות מוזיקה דיגיטלי שמספק לך גישה למיליוני שירים.

עצה: שילוב של Spotify מחייב התקנה של היישום Spotify בטלפון הנייד שלך. התקן דיגיטלי נייד תואם ומנוי מתקדם נדרשים, כאשר הם זמינים. עבור לכתובת www.garmin.com.

מוצר זה משלב תוכנה של Spotify הכפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. צור לעצמך רשימת השמעה לכל מסע עם Spotify. השמע שירים ואמנים שאתה אוהב, או תן ל-Spotify לבדור אותך.

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 27).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2 החזק את **UP**.
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה < Spotify**.
 - 4 בחר **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.
- רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

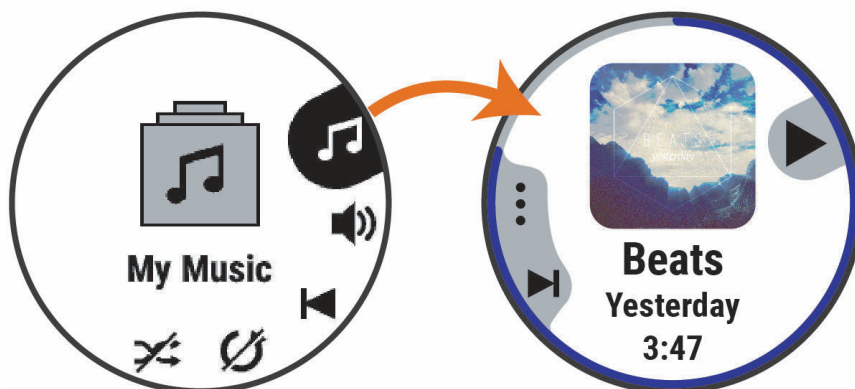
- באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בהתקן Forerunner 245 Music מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/musicfiles.
- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
 - 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.
- עצה:** עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאתר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
 - 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
 - 5 במידת הצורך, ברשימה Forerunner 245 Music, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - 2 חבר את האוזניות שלך עם טכנולוגיית Bluetooth (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 47).
 - 3 החזק את **UP**.
 - 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 45)**.
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר **שליטה מהטלפ'**.
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק.
- 5 בחר **:** כדי לפתוח את פקדי ההאזנה למוזיקה.

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: חלק מפקדי ההאזנה למוזיקה זמינים בהתקן Forerunner 245 Music בלבד.



נהל	בחר כדי לנהל תוכן מספקי צד שלישי מסוימים.
⋮	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות השמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת השמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת השמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
↺	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
↻	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 בחר ⚙️ < מוזיקה < שמע.
- 3 בחר אפשרות.

שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בהתקן Forerunner 245 Music לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** (מטה) מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
 - בהתקן Forerunner 245 Music, בחר **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.
- הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט לשליטה במוזיקה ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 55).
- 3 בחר ספקי מוזיקה < שליטה מהטלפ'.

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן Forerunner 245 Music, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.

2 הפעל מצב שיוך באוזניות.

3 החזק את UP.

4 בחר  < מוזיקה < אוזניות < הוסף חדש.

5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

היסטוריה

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

הצגת ההיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר היסטוריה < פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטיס'**.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 39)**.
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק (הצגת משך הזמן בכל אזור דופק, עמוד 47)**.
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- להצגת הזמן והחזרות שלך עבור כל סדרה של אימון כוח, בחר **סטים**.
- להצגת הזמן והמרחק שלך עבור כל מרווח שחייה, בחר **מרווחים**.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות.

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על UP.

2 בחר היסטוריה < פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 בחר דופק.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר היסטוריה < סה"כ.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
 - 2 בחר היסטוריה < אפשרויות.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר מחק כל הפעילויות כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר איפוס סה"כים כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT ו-Mac OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
 - 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 הקש על מחק במקלדת.
- הערה: מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows. עליך להשתמש ביישום Garmin Express כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך מחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך מחובר למחשב Windows כהתקן נייד, אין צורך לנתקו באופן בטוח.

- 1 בצע פעולה:
 - עבור מחשבי Windows, בחר בסמל 'הוצאת חומרה באופן בטוח' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.
 - במחשבי Apple, בחר את ההתקן ובחר קובץ < הוצא.
- 2 נתק את הכבל מהמחשב.

Garmin Connect

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

ההתקן מסנכרן מעת לעת נתונים עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהטלפון החכם.
- 2 מכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
- 3  בחר.
- 4 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

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

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

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בהתקן כדי להציג את הנתיב במפה, לשמור מיקומים ולחפש את הדרך הביתה.

מסלולים

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

שימוש במסלול בהתקן

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 החזק את **UP**.
- 4 בחר **ניווט** < **מסלולים**.
- 5 בחר מסלול.
- 6 בחר **צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 7 בחר **START** כדי להתחיל לנווט.

שמירת המיקום שלך

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר .
- הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפרט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על **UP**.
- 4 בחר **ניווט** < **מיקומים שמורים**.
- 5 בחר מיקום שמור.
- 6 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

מחיקת כל המיקומים השמורים

ניתן למחוק את כל המיקומים השמורים בו-זמנית.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על **UP**.
- 4 בחר **ניווט** < **מיקומים שמורים** < **מחק הכל**.

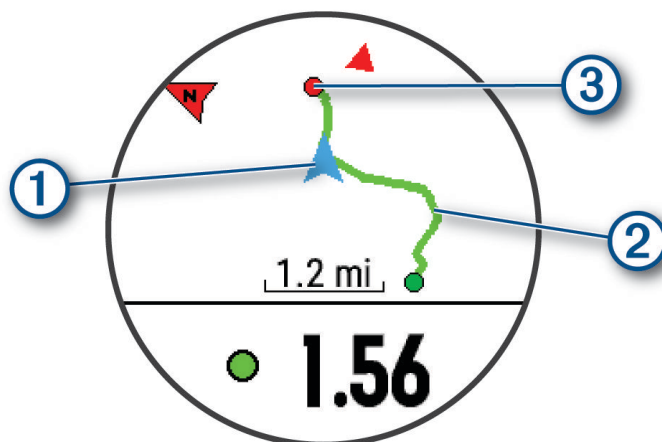
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

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

1 במהלך פעילות, בחר **STOP** < חזור להתחלה.

2 בחר אפשרות:

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



המיקום הנוכחי שלך ①, המסלול שעליך להתקדם בו ② והיעד שלך ③ מופיעים על-גבי המפה.

ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך

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

1 בחר **START**.

2 החזק את **UP**.

3 בחר **ניווט** < פעילויות.

4 בחר את הפעילות האחרונה שנשמרה.

5 בחר **חזור להתחלה**.

6 בחר אפשרות:

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

7 בחר **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).

החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 3 לחץ ממושכות על **UP**.
- 4 בחר **ניווט > מיקומים שמורים**.
- 5 בחר מיקום ובחר **התקדם אל**.
- 6 התחל לנוע קדימה.
- חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.
- עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.
- 7 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

מפה

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

- ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה, עמוד 52**)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה, עמוד 52**)

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר  < **פעילויות ויישומים**.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש < מפה**.

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.
 - 2 החזק את **UP**.
 - 3 בחר **פנור/זום**.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה ושינוי גודל, בחר **START**.
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **UP** ו-**DOWN**.
 - כדי לצאת, בחר **BACK**.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, ובחר  < **מפה**.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
- 2 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.
הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- 3 החזק את UP.
- 4 בחר  < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר חפש בכולם.
 - בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק). לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

יציאה לריצה עם התקן נעל

- כדי שתוכל לצאת לריצה, עליך לשייך את התקן הנעל להתקן Forerunner שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53](#)).
- כשאתה רץ במקום סגור, תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחב ומספר התנועות לדקה. תוכל גם להיעזר בהתקן נעל כאשר אתה רץ בחוץ כדי לתעד את נתוני התנועות לדקה ביחד עם הקצב והמרחק המתועדים ב-GPS.
- 1 התקן את התקן הנעל לפי ההנחיות המצורפות לאביזר.
 - 2 בחר פעילות ריצה.
 - 3 צא לריצה.

כיוול התקן הנעל

התקן הנעל מכייל את עצמו. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות בחוץ עם GPS.

שיפור הכיוול של התקן הנעל

- כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53](#)).
- התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.
- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
 - 2 התחל פעילות ריצה.
 - 3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
 - 4 עצור את הפעילות ושמור אותה.
- בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיוול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

כיוול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכוון את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 53). מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כיוולת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  < חיישנים ואביזרים.

3 בחר את התקן הנעל.

4 בחר פקטור כיוול < הגדר ערך.

5 התאם את פקטור הכיוול:

- הגדל את פקטור הכיוול אם המרחק קטן מדי.
- הקטן את פקטור הכיוול אם המרחק גדול מדי.

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 53).

ניתן להגדיר את ההתקן שלך לחישוב מהירות ומרחק באמצעות הנתונים של התקן הנעל, במקום נתוני GPS.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  < חיישנים ואביזרים.

3 בחר את התקן הנעל.

4 בחר מהירות או מרחק.

5 בחר אפשרות:

- בחר בפנים כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
- בחר תמיד כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל ההתקן שלך.

- שייך את החיישן להתקן ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 53).
- הגדר את גודל הגלגל ([גודל גלגל והיקף](#), עמוד 78).
- צא לרכיבה ([התחלת פעילות](#), עמוד 6).

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת Forerunner כדי שתוכל לשייך התקני Varia ([עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express](#), עמוד 71).

שימוש בפקדי המצלמה של Varia

הודעה

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

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 53).

1 הוסף את המבט המהיר על מצלמת RCT לשון שלך ([וידג'טים](#), עמוד 25).

2 מחלונית המבט המהיר אל מצלמת RCT, בחר אפשרות:

- בחר  כדי לצלם תמונה.
- בחר  כדי לשמור קליפ.

ה-tempe הוא חיישן טמפרטורה אלחוטי של ANT+. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, וכך להשתמש בו כמקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך להתאים את ה-tempe עם ההתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה מה-tempe.

התאמה אישית של ההתקן

התאם אישית את רשימת הפעילויות

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות כדי להתאים אישית את ההגדרות, הגדר את הפעילות כמועדפת, שנה את סדר ההופעה ועוד.
 - בחר הוספה כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

התאמה אישית של לולאת הוידג'טים

- ניתן לשנות את הסדר של הוידג'טים בלולאת הוידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.
- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
 - 2 בחר  < ווידג'טים.
 - 3 בחר מבטים חטופים בוידג'ט כדי להדליק או לכבות את המבטים המהירים על הוידג'טים.
הערה: מבטים מהירים על ווידג'טים מציגים נתוני סיכום עבור כמה ווידג'טים במסך אחד.
 - 4 בחר עריכה.
 - 5 בחר ווידג'ט.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של הוידג'ט בלולאת הוידג'טים.
 - בחר הסר כדי להסיר את הוידג'ט מלולאת הוידג'טים.
 - 7 בחר הוסף ווידג'טים.
 - 8 בחר ווידג'ט.
- הוידג'ט מתווסף ללולאת הוידג'טים.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

- ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 4).
- 1 מכל מסך, לחץ ממושכות על LIGHT כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
 - 2 לחץ ממושכות על UP.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר הוסף פקדים כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.
 - בחר סדר מחדש פקדים כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר הסר פקדים כדי להסיר קיצור דרך לתפריט הפקדים.

הגדרות של פעילות

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

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

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

Auto Lap: הגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap (**סימון הקפות לפי מרחק, עמוד 59**).

Auto Pause: ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause, עמוד 58**).

מנוחה אוטומטית: מאפשר להתקן לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה (**מנוחה אוטומטית, עמוד 11**).

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 60**).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 57**).

ערוך משקל: מאפשר למשתמש להוסיף ולערוך את המשקל שנעשה בו שימוש במהלך פעילות ספירת החזרות.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS. שימוש באפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מאפשר ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות, וזיהוי מהיר יותר של המיקום (**GPS ומערכות לוויין אחרות, עמוד 60**). שימוש באחת מאפשרויות אלה עלול לקצר את חיי הסוללה מהר יותר מאשר שימוש באפשרות GPS בלבד. שימוש באפשרות UltraTrac גורם לתיעוד של נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (**UltraTrac, עמוד 61**).

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה, סט או מנוחה במהלך הפעילות (**הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות, עמוד 60**).

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (**שימוש במטרונום, עמוד 20**).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (**הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה, עמוד 61**).

רישום VO2 מרבי: מפעיל הקלטות VO2 מרבי בריצה בשביל (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 38**).

שינוי שם: להגדרת שם הפעילות.

שחזור ברירות מחדל: לאיפוס הגדרות הפעילות.

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 59**).

זיהוי תנועה: מאפשר להתקן לזהות באופן אוטומטי את תנועות השחייה במהלך שחייה בבריכה.

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

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

- 1 החזק את **UP**.
 - 2 בחר  > **פעילויות ויישומים**.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **מסכי נתונים**.
 - 6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
 - 7 בחר אפשרות:
- בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר **שדות נתונים** כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

התראות

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

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך שייציג לך התראה ברגע שאתה מגיע למרחק מסוים.

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

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שייציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 20 חשובי אזור דופק , עמוד 21.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזרת	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הפעלת Auto Pause

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

1 לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר  < **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר  < **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **התראות**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
- בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר Auto Lap.

6 בחר אפשרות:

• בחר Auto Lap כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.

• בחר מרחק אוטומטי כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילילי השמע מופעלים (הגדרות מערכת, עמוד 62).

במידת הצורך, ניתן להתאים אישית את דפי הנתונים כדי להציג נתוני הקפות נוספים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 57).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראת הקפה.

1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר  > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר Auto Lap > התראת הקפה.

6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

7 בחר תצוגה מקדימה (אופציונלי).

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמוור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות (הערכת פעילות, עמוד 7). תוכל לבחון את מידע ההערכה שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על UP.

2 בחר  > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר הערכה עצמית.

6 בחר אפשרות:

• כדי לבצע הערכה רק לאחר אימונים בעלי מבנה או מרווחים בחר אימונים בלבד.

• כדי לבצע הערכה לאחר כל פעילות, בחר תמיד.

הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות

באפשרותך להפעיל את ההגדרה מקש הקפה כדי לתעד הקפה או מנוחה במהלך פעילות באמצעות BACK. באפשרותך לכבות את ההגדרה מקש הקפה כדי להימנע מתיעוד הקפות בשל לחיצות על מקשים בטעות במהלך פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על UP.
 - 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר מקש הקפה.
- מצב מקש ההקפות משתנה למופעל או כבוי בהתבסס על ההגדרה הנוכחית.

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- 4 הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר גלילה אוטומטית.
- 6 בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

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

- 1 לחץ ממושכות על UP.
 - 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר GPS.
 - 6 בחר אפשרות:
- בחר רגיל (GPS בלבד) כדי להפעיל את מערכת לוויין ה-GPS המוגדרת.
 - בחר GPS + GLONASS (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר GPS + GALILEO (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר UltraTrac כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (UltraTrac, עמוד 61).
- הערה: השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (GPS ומערכות לוויין אחרות, עמוד 60).

GPS ומערכות לוויין אחרות

שימוש ב-GPS ובמערכת לוויין נוספת יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

ההתקן שלך יכול להשתמש במערכות ניווט לווייניות גלובליות (GNSS) אלה.

GPS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי ארצות הברית.

GLONASS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי רוסיה.

GALILEO: מערך לוויינים שנבנה על-ידי סוכנות החלל האירופית.

התכונה UltraTrac היא הגדרת GPS שרושמת נקודות מעקב ונתוני חיישן בתדירות נמוכה יותר. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיכות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

הגדרת גודל הבריכה

- 1 מפני השעון, בחר **START** < שחייה בריכה.
- 2 החזק את **UP**.
- 3 בחר הגדרות < גודל בריכה.
- 4 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, בחר  < פעילויות ויישומים, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון בחשמל** כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

הסרת פעילות או יישום

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
 - 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי להסיר פעילות מרשימת המועדפים, בחר **הסר מהמועדפים**.
 - כדי למחוק את הפעילות מרשימת היישומים, בחר **הסרה מהרשימה**.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ ([תכונות, עמוד 27](#)). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני שעון.
- 4 בחר **הוסף חדש** כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.
- 5 בחר **START** < החל כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.
- 6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר **START** < **התאם אישית**.
- 7 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיות, בחר **חוגה**.
- כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיות, בחר **מחוגים**.
- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליות, בחר **פריסה**.
- כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליות, בחר **שניות**.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר **צבע הדגשה**.
- כדי לשנות את צבע הרקע, בחר **צבע רקע**.
- כדי לשמור את השינויים, בחר **סיום**.

הגדרות מערכת

לחץ ממושכות על **UP**, ובחר  < **מערכת**.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונן הגדרות זמן ([הגדרות זמן, עמוד 63](#)).

תאורה אחורית: כוונן הגדרות תאורה אחורית ([שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 63](#)).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות זמן שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect.

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן ([שינוי יחידות המידה, עמוד 63](#)).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות ותחילת השבוע.

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

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

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות ([איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 71](#)).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר  < מערכת < שעה.

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

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

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

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

סנכרון עם GPS: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני עם ה-GPS בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

שינוי הגדרות תאורה אחורית

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר  < מערכת < תאורה אחורית.

3 בחר בזמן פעילות או לא בזמן פעילות.

4 בחר אפשרות:

- בחר **מקשים והתראות** כדי להפעיל את התאורה האחורית עבור לחיצות על מקשים והתראות.
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.

הגדרת צילי ההתקן

ניתן להגדיר את ההתקן כך שישמיע צליל או ירטוט כאשר נבחרים מקשים או כאשר מופעלת התראה.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר  < מערכת < צלילים.

3 בחר אפשרות:

- בחר **צלילי מקשים** כדי להפעיל ולהשבית את צלילי המקשים.
- בחר **צלילי התראה** כדי להפעיל את הגדרות צלילי ההתראה.
- בחר **רטט** כדי להפעיל ולהשבית את הרטט של ההתקן.
- בחר **רטט מקשים** כדי להפעיל רטט בעת בחירת מקש.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום, משקל, גובה וטמפרטורה.

1 מפני השעון, לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר  < מערכת < יחידות.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

הצגת הקצב או המהירות

באפשרותך לשנות את סוג המידע שמופיע בסיכום ובהיסטוריה של הפעילות שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר  < מערכת < תבנית < העדפת קצב/מהירות.

3 בחר פעילות.

מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים מהתקן Forerunner שלך בהתקן Edge תואם במהלך רכיבה או טריאתלון. עיין במדריך למשתמש של Edge לקבלת מידע נוסף.

שעון

סנכרון השעה עם GPS

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר  < מערכת < שעה < סנכרן עם GPS.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 70).

הגדרת שעה באופן ידני

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר  < מערכת < שעה < הגדר שעה < ידני.
- 3 בחר שעה, והזן את השעה ביום.

הגדרת שעון מעורר

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר שעון מעורר < הוסף שעון מעורר.
- 3 בחר שעה והזן את שעת ההתראה.
- 4 בחר חזרה, ובחר את זמני ההשמעה החוזרת של ההתראה (אופציונלי).
- 5 בחר צלילים ולאחר מכן בחר סוג התראה (אופציונלי).
- 6 בחר תאורה אחורית < מופעל כדי להפעיל את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה.
- 7 בחר תוויית, ובחר תיאור עבור ההתראה (אופציונלי).

מחיקת התראה

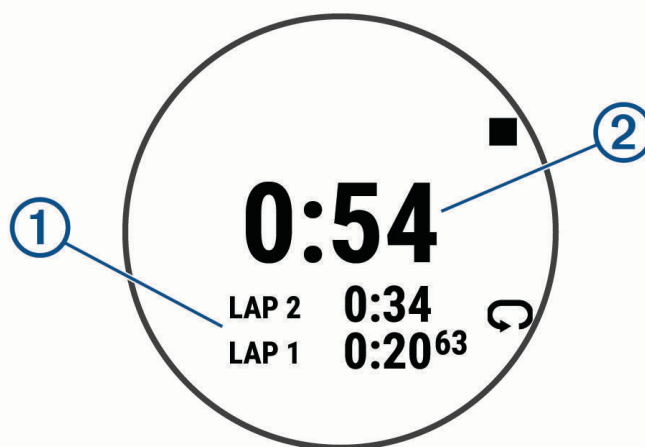
- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר שעון מעורר.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר מחק.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.
- 2 בחר טיימר.
- 3 הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 3 הזן את השעה.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - בחר את  < שמור טיימר כדי לשמור את טיימר הספירה לאחור.
 - בחר את  < הפעל מחדש < מופעל כדי להפעיל מחדש באופן אוטומטי את הטיימר לאחר שהוא שתוקפו פג.
 - בחר את  < צלילים, ובחר את סוג ההתראה.
- 5 בחר את .

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר **שעון עצר**.
- 3 הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפרט הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 55).
- 4 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 4 בחר **BACK** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של ההקפה ①.



- הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 5 בחר **START** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר **:**.
- 7 שמור את הזמן שתועד כפעילות בהיסטוריה שלך (אופציונלי).

השלט של VIRB

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

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53).
- 3 הווידג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידג'טים.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:

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

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 53*).
כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- 3 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **UP**.
- 6 בחר **VIRB מרחוק**.
- 7 בחר אפשרות:
 - די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר  < **מצב הקלטה** < **התחל/עצור טיימר**.
הערה: הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
 - כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר  < **מצב הקלטה** < **ידני**.
 - כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Forerunner.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

פרטי ההתקן

הצגת פרטי התקן

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר  < **מערכת** < **אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר  < **מערכת** < **אודות**.

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 67).

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עצות לטעינת ההתקן

- 1 חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 67).
באפשרותך לטעון את ההתקן על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה נמשכת עד שעתיים.
- 2 הסר את המטען מההתקן לאחר שרמת טעינת הסוללה מגיעה ל-100%.

טיפול בהתקן

הודעה

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

⚠️ זהירות

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

הודעה

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

- 1 נגב את השעון במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
 - 2 נגב את ההתקן לייבוש.
- לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
- עצה:** למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

החלפת הרצועות

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



- 2 הכנס להתקן צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של ההתקן.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
Forerunner 245 - חיי סוללה, מצב שעון	עד 7 ימים עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
Forerunner 245 - חיי סוללה, מצב פעילות	עד 24 שעות, עם GPS וצמיד חיישן דופק
Forerunner 245 Music - חיי סוללה, מצב שעון	עד 7 ימים עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
Forerunner 245 Music - חיי סוללה, מצב שעון עם מוזיקה	עד 8 שעות, עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
Forerunner 245 Music - חיי סוללה, מצב פעילות	עד 24 שעות, עם GPS וצמיד חיישן דופק
Forerunner 245 Music - חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 6 שעות, עם GPS, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music - אחסון מדיה	3.5 GB (כ-500 שירים)
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
Forerunner 245 / תדר רדיו של Forerunner 245	2.4 GHz ב-2 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ • Bluetooth גרסה 2.4
Forerunner 245 Music / תדר רדיו של Forerunner 245 Music	2.4 GHz • פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ ב-2 dBm נומינלי • טכנולוגיית Bluetooth 2.4 ב-10 dBm נומינלי • טכנולוגיה אלחוטית Wi-Fi ב-13.6 dBm נומינלי

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את [Garmin Express \(www.garmin.com/express\)](http://www.garmin.com/express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

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

הגדרת Garmin Express

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

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

קבלת מידע נוסף

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

מעקב אחר פעילויות

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

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

- 1 לחץ ממושכות על **UP**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר **START**.
- 3 בחר **START**.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

- 1 בחר אפשרות:
 - סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם יישום Garmin Express (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 49).
 - סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם היישום Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 25).
 - 2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.
הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.
- הערה:** רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

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

השגת אותות לוויין

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

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

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

שיפור קליטת לוויין GPS

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

הפעלה מחדש של ההתקן

- אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.
- הערה:** הפעלה מחדש של ההתקן עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.
- 1 לחץ על **LIGHT** במשך 15 שניות.
 - 2 לחץ על **LIGHT** במשך שנייה אחת כדי להפעיל את ההתקן.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

- הערה:** פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.
- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
 - 2 בחר  > **מערכת** > **איפוס**.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה שלך, בחר **מחק כל הפעילויות**.
 - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כים**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

- לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (**שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 3**).
- סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 25**).
- כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

- כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.
- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
 - 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן Forerunner תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

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

- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחרהתקני Garmin < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בהתקן, לחץ לחיצה ממושכת על LIGHT, ובחר  כדי להפעיל את טכנולוגיית Bluetooth ולעבור למצב שיוך.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- הפחתת הזמן הקצוב של תאורה אחורית (שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 63).
- כבה את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (תכונות עם חיבור Bluetooth, עמוד 24).
- במהלך ההייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 7).
- כבה מעקב אחר פעילות (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 24).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 62).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (ניהול התראות, עמוד 3).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 30).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 31).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- כבה את תכונת אוקסימטר הדופק (כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 31).
- השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (UltraTrac, עמוד 61).
- בחר את מרווח התייעוד חכם (הגדרות מערכת, עמוד 62).

כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?

ניתן להשתמש בהגדרות ההתקן כדי לשייך חיישני ANT+ באופן ידני. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ האלחוטית, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישני ANT+ אחרים.

2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.

חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.

3 החזק את UP.

4 בחר  < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכולם.

• בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר השלמת שיוך החיישן להתקן, תופיע הודעה. נתוני החיישן מופיעים בלולאת דף הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

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

1 לחץ ממושכות על UP.

2 בחר  < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש.

3 בחר אפשרות:

• בחר חפש בכולם.

• בחר בסוג החיישן שלך.

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 57).

המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן Forerunner 245 Music המחובר לאוזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האוזניות.

• אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.

• מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן Forerunner 245 Music.

• מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות להעביר את השעון לפרק היד השני.

נספח

שדות נתונים

- חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.
- 'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש:** מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
- % **מדופק מרבי:** אחוז מהדופק המרבי.
- % **מדופק מרבי בהקפה:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
- % **מדופק מרבי בהקפה אחרונה:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- % **ממוצע מדופק מרבי:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
- % **ממוצע מעתודת הדופק:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
- % **מעתודת הדופק:** אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- % **מעתודת הדופק להקפה:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.
- % **עתודת דופק הקפה אחרונה:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- % **עתודת דופק ממוצע במרווח:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
- 24 שעות מינ':** הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
- 24 שעות מקס':** הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
- ETE:** הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- GPS:** עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
- SWOLF בבריכה האחרונה:** ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.
- SwOLF במרווח:** ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.
- אורך צעד:** אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
- אורך צעד בהקפה:** אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
- אורך צעד ממוצע:** אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
- אזור דופק:** הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
- איזון זמן מגע בקרקע:** איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
- איזון זמן מגע בקרקע להקפה:** ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
- איזון ממוצע זמן מגע בקרקע:** ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
- בריכות:** מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.
- גובה:** הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
- דופק:** הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
- דופק בהקפה:** הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.
- דופק בהקפה אחרונה:** הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- דופק ממוצע:** הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- דופק ממוצע במרווח:** הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.
- דופק מרבי במרווח:** הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.
- הגדר טיימר:** הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
- הקפות:** מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
- השפעת אימון אירובי:** ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
- השפעת אימון אנאירובי:** ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
- זמן באזור:** הזמן שחלף בכל אזור דופק.
- זמן הגעה משוער:** השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- זמן הגעה משוער לנק' הבאה:** השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרה ב::: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בברירה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בברירה).

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 11**).

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבי מרווח כ-% עתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנק' הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ לפני/אחרי: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סטייה מהמסלול: מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב יעד הפיצול הבא: ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: ריצה. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (brpm).

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

רמת סוללה: עוצמת הסוללה הנוכחית.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות/דקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לדקה: ריצה. הצעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

אודות אזורי דופק

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

חישובי אזור דופק

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

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

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

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

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניס הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
75.1 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
75.1 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
00.2 × 24	1925
125.2 × 24	1965
7/8 × 26	1920
0.1-1 × 26	1913
1 × 26	1952
25.1 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
40.1 × 26	2005
50.1 × 26	2010
75.1 × 26	2023
95.1 × 26	2050
00.2 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
10.2 × 26	2068
125.2 × 26	2070
35.2 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
00.3 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 × 2.1	2288

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A x 650	2090
38B x 650	2105
38A x 650	2125
18C x 700	2070
19C x 700	2080
20C x 700	2086
23C x 700	2096
25C x 700	2105
700C צינורי	2130
28C x 700	2136
30C x 700	2146
32C x 700	2155
35C x 700	2168
38C x 700	2180
40C x 700	2200
44C x 700	2235
45C x 700	2242
47C x 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזורים.

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



