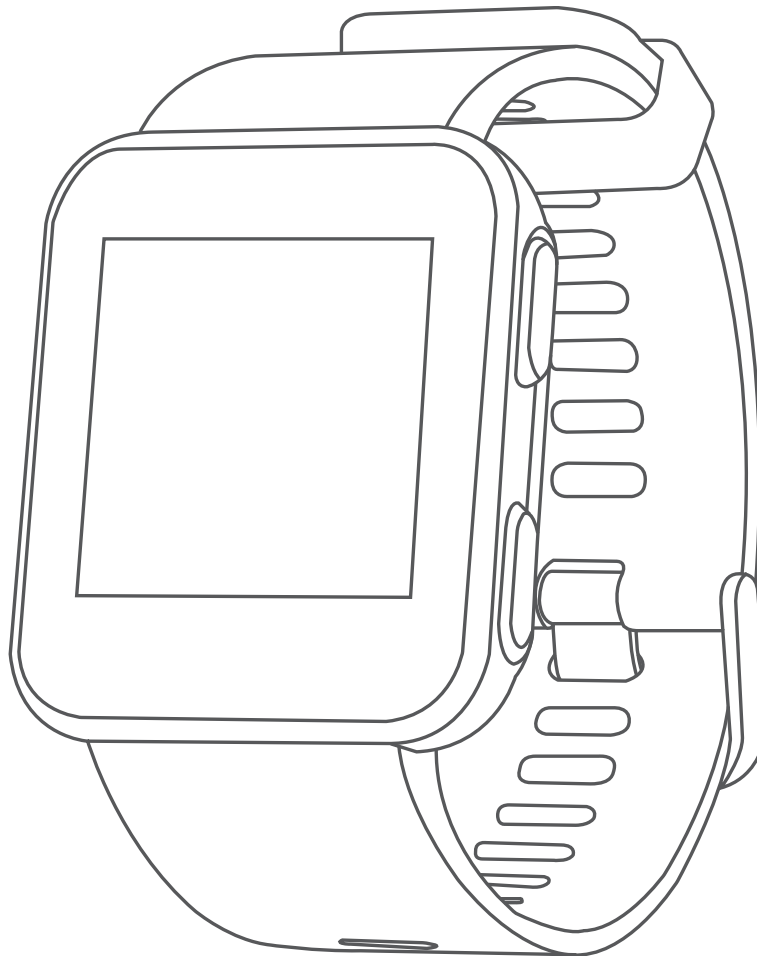




FORERUNNER® 30

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 ואחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוגו של Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, ו-Forerunner® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™, Garmin Express™, ו-Garmin Move IQ™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

American Heart Association® הוא סימן מסחרי רשום של American Heart Association, Inc. Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple®, Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות נוספות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat®. Windows® ו-Windows NT® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות וכל שימוש בסימנים כאלה על-ידי Garmin הוא תחת רישיון.

תוכן עינינים

6	הפעלה מחדש של ההתקן
6	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
6	הצגת פרטי התקן
6	עדכון התוכנה
6	הארכת חיי הסוללה
6	השגת אותות לוויין
6	שיפור קליטת לוויין GPS
6	הטלפון אינו מתחבר להתקן
6	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
6	מתי מתאפס ספירת הצעדים שלי?
6	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
6	דקות האינטנסיביות מהבהבות
7	עצות לנתוני דופק לא סדיר
7	כיבוי המעקב אחר הפעילות
7	שליחת נתונים למחשב
7	נספח
7	שדות נתונים
7	טיפול בהתקן
7	ניקוי ההתקן
7	חישובי אזור דופק
7	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
8	הגדרות סמלים
9	אינדקס

1	מבוא
1	מקשים
1	שימוש בתאורה האחורית
1	טעינת ההתקן
1	עצות לטעינת ההתקן
1	אימון כושר
1	יוצאים לריצה
1	פעילויות כושר אחרות
1	כיבוי ה-GPS
1	שימוש בתכונה Auto Pause®
2	סימון הקפות לפי מרחק
2	הפעלת מקש ההקפות
2	מעקב אחר פעילות ווידג'טים אחרים
2	סמלים
2	יעד אוטומטי
2	סרגל תנועה
2	דקות אינטנסיביות
2	מעקב שינה
2	תכונות דופק
3	לבישת ההתקן וחיישן הדופק
3	הצגת נתוני הדופק שלך
3	בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה
3	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
3	אודות אזורי דופק
3	יעדי כושר
3	התאמה אישית של תחומי הדופק והדופק המרבי
3	תכונות חכמות
3	תכונות עם חיבור Bluetooth
3	שיוך הטלפון החכם
4	ניהול התראות
4	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Mobile
4	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
4	איתור טלפון חכם שאבד
4	הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות
4	כיבוי טכנולוגיית האלחוט Bluetooth
4	Garmin Connect
4	שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך
4	היסטוריה
4	הצגת ההיסטוריה
4	שיאים אישיים
4	הצגת שיאים אישיים
4	מחיקת שיא אישי
5	שחזור שיא אישי
5	ניהול נתונים
5	מחיקת קבצים
5	ניתוק כבל ה-USB
5	התאמה אישית של ההתקן
5	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
5	הצגת הקצב או המהירות
5	הגדרות מערכת
5	הגדרות זמן
5	אזורי זמן
5	הגדרת צילי ההתקן
5	הגדרת שעון מעורר
5	Garmin Connect הגדרות
5	הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect
5	התאמה אישית של שדות נתונים
5	פרטי ההתקן
5	מפרטים
6	פתרון בעיות
6	עדכוני מוצרים
6	קבלת מידע נוסף

מבוא

אזהרה

עיינ 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.

מקשים



פריט	סמלים	תיאור
①	⏻ ⏮ ⏭ ⏹	לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן. בחר כדי לגלול במסכים, בדפים, באפשרויות ובהגדרות.
②	⌚	בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר. בחר כדי לבחור פריט תפריט. בחר כדי להציג מידע נוסף.
③	↶ ≡	בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לסמן הקפה חדשה, כאשר פונקציית מקש ההקפה מופעלת. מהמקום שבו מופיעה השעה על-גבי המסך, בחר כדי להציג את התפריט.

שימוש בתאורה האחורית

- לחץ על לחצן כלשהו כדי להפעיל את התאורה האחורית.
- הערה:** התראות והודעות מפעילות את התאורה האחורית באופן אוטומטי.
- הקש פעמיים על פני השעון כדי להפעיל את התאורה האחורית.
- הקש פעמיים על פני השעון כדי לכבות את התאורה האחורית.
- עבור להגדרות Garmin Connect™ והפעל את האפשרות **מחווה לתאורה אחורית**.

טעינת ההתקן

אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיינ 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. עיינ בהוראות הניקוי בנספח.

- כוון את חיבורי המטען אל המגעים הממוקמים בגב ההתקן, וחבר את תפס הטעינה ① להתקן באופן מאובטח.



- חבר את כבל ה-USB ליציאת ה-USB המשמשת לטעינה.
- המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.
- הקש על ② כדי להסיר את המטען.

עצות לטעינת ההתקן

- חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 1).
- 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 ששתיים.
- הסר את המטען מההתקן לאחר שהסמל של רמת טעינת הסוללה 100% מלא ומפסיק להבהב.

אימון כושר

יוצאים לריצה

- פעילות הכושר הראשונה שמתועדת על-ידך בהתקן צריכה להיות ריצה בחוץ. עליך לטעון את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 1) לפני תחילת הפעילות.
- בחר ⌚.
 - צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
 - בחר ⌚ כדי להפעיל את הטיימר.
 - צא לריצה.
- קוצב הזמן יופיע.



- בחר ⌚ או ⏻ כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).
- לאחר סיום הריצה, בחר ⌚ כדי לעצור את שעון העצר.
- בחר אפשרות:
- בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר.
- בחר **שמו** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר. תוכל להציג סיכום של הריצה.
- הערה:** אם הפעילות שלך הייתה הליכה, רכיבה על אופניים או פעילות אחרת, ההתקן משתמש בטכנולוגיית Move IQ כדי לקבוע את הפעילות.
- בחר **מחק < כן** כדי למחוק את הריצה.

פעילויות כושר אחרות

בנוסף לריצה, ההתקן מסוגל לתעד הליכה, רכיבה על אופניים או פעילויות אירוביות. קטגוריית הפעילויות האירוביות כוללת את כל הפעילויות האחרות שלך שאינן ריצה, הליכה או רכיבה על אופניים. לאחר הפעלת שעון העצר, ההתקן משתמש בטכנולוגיית Move IQ כדי לזהות את סוג הפעילות. אם אתה מתאמן בתוך מבנה, באפשרותך להפעיל את שעון העצר של הפעילות בלי להמתין ל-GPS. ההתקן מזהה אם אתה מתאמן בתוך מבנה או בחוץ. ניתן להציג את פרטי הפעילות בהתקן. בחשבון Garmin Connect ניתן להציג את פרטי הפעילות ולערוך את סוג הפעילות.

כיבוי ה-GPS

ניתן לכבות את ה-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר ה-GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה שבמכשיר. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות בחוץ עם GPS.

- בחר ⌚.
- בחר ⌚.

שימוש בתכונה 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.



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

סרגל תנועה

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



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

דקות אינטנסיביות

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון Centers for Disease Control and Prevention בארה"ב וכן American Heart Association 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). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה למשך 10 דקות ברצף לפחות. 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.
- התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

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 את סך כל שעות השינה, רמות 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 4).

תכונות דופק

Forerunner 30 כולל צמיד חייושן דופק.

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

בחר ≡ < הגדרות < אפשרויות פעילות < Auto Pause.

הערה: התכונה Auto Pause זמינה כאשר ההתקן מזהה פעילויות ריצה או רכיבה על אופניים.

סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה באופן אוטומטי כל 1 מייל או 1 ק"מ. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הריצה.

בחר ≡ < הגדרות < אפשרויות פעילות < הקפות < Auto Lap.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (הגדרת צילי ההתקן, עמוד 5).

במידת הצורך, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים בחשבון Garmin Connect כדי להציג נתוני הקפות נוספים.

הפעלת מקש ההקפות

באפשרותך להתאים אישית את ⌂ כך שיפעל כמקש הקפה במהלך פעילויות מתוזמנות.

בחר ≡ < הגדרות < אפשרויות פעילות < הקפות < מקש הקפה.

מעקב אחר פעילות ווידג'טים אחרים

ניתן לבחור A או V כדי להציג את הדופק, הצעדים של היום ווידג'טים נוספים. לחלק מהתכונות דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

שעה ביום: הצגת השעה והתאריך הנוכחיים. השעה והתאריך מוגדרים באופן אוטומטי כאשר ההתקן מאתר אותות לוויין וכאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם. סרגל התנועה מציג את משך הזמן ללא פעילות.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) והדופק הממוצע שלך בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.

התראות: קבלת התראות לגבי שיחות והודעות טקסט מהטלפון החכם.

מעקב אחר פעילות: מעקב אחר ספירת הצעדים היומית שלך, התקדמות לקראת היעד והמרחק שעברת. ההתקן לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום. באפשרותך להתאים אישית יעדים באמצעות חשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף על הדיוק של מעקב אחר פעילויות, עבור אל <http://garmin.com/ataccuracy>.

קלוריות: הצגת סך הקלוריות ששרפת ביום הנוכחי, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.

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

פעילות אחרונה: להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה. ניתן לבחור ⌂ כדי להציג את היסטוריית הפעילויות האחרונות.

סמלים

הסמלים מייצגים תכונות שונות של ההתקן. לחלק מהתכונות דרוש טלפון חכם משויך.

♥	הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע שלך בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.
📶	סמל מהבהב פירושו שההתקן מקבל את נתוני הדופק שלך. סמל קבוע פירושו שההתקן התקבע על הדופק שלך.
📞	הטלפון החכם מחובר להתקן.
📱	התראות שהתקבלו מטלפון חכם משויך.
⚡	מספר הצעדים הכולל שצעדת היום, יעד הצעדים להיום וההתקדמות אל היעד.
🕒	התראה פועלת.
🔥	סך הקלוריות ששרפת ביום הנוכחי, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
⌚	הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

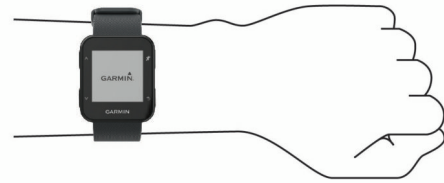
יעד אוטומטי

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.

לבישת ההתקן וחייושן הדופק

- לבש את ההתקן Forerunner מעל עצם שורש כף היד.

הערה: ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח, ואינו אמור לזוז במהלך ריצה או פעילות גופנית.



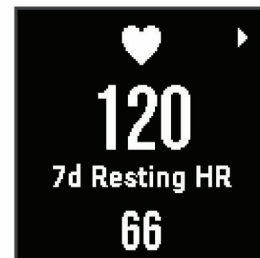
הערה: חייושן הדופק נמצא בגב ההתקן.

- ראה (פתרון בעיות, עמוד 6) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חייושן הדופק.
- למידע נוסף על מידת הדיוק של מדידת דופק בשורש כף היד, עבור אל <http://garmin.com/ataccuracy>

הצגת נתוני הדופק שלך

מסך הדופק מציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm) ואת הדופק הממוצע שלך במנוחה במשך 7 הימים האחרונים.

- 1 מהמקום שבו מופיעה השעה על-גבי המסך, בחר **V**.



- 2 בחר **V** כדי להציג את נתוני הדופק שלך ל-4 השעות האחרונות.

בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה הזו דורשת נתוני דופק מצמיד חייושן הדופק.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 5) והגדר את הדופק המרבי שלך (התאמה אישית של תחומי הדופק והדופק המרבי, עמוד 3). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

- 1 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
- 2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיעה הודעה להצגת ההערכה הראשונה של ה-VO2 המרבי וכל פעם שבה ה-VO2 גדל.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

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

בהתקן, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתתרחב להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים טטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 7) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות

עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 7) 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.

התאמה אישית של תחומי הדופק והדופק המרבי

ניתן להתאים אישית את תחומי הדופק לפי יעדי האימונים שלך. התקן זה משתמש בפרופיל המשתמש שהוזן בהגדרה הראשונית של ההתקן כדי להעריך את הדופק המקסימלי שלך ולקבוע את אזורי הדופק המוגדרים כברירת המחדל. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך. לקבלת נתוני קלויריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך (אם הוא ידוע לך).

- 1 בתפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect Mobile, בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 2 בחר **הגדרות משתמש > תחומי דופק**.
- 3 הזן את הדופק המרבי שלך.

תכונות חכמות

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Forerunner יש כמה תכונות עם חיבור Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם או ההתקן הנייד המשתמש ביישום Garmin Connect. למידע נוסף, עבור לכתובת www.garmin.com/apps.

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

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

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

התראות: הצגת התראות על שיחות והודעות טקסט בהתקן Forerunner.

שייך הטלפון החכם

יש לשייך את ההתקן Forerunner שלך ישירות דרך היישום Garmin Connect במקום דרך הגדרות Bluetooth בטלפון החכם שלך. באפשרותך לשייך את ההתקן Forerunner עם הטלפון החכם שלך במהלך ההגדרה ההתחלתית או דרך התפריט בהתקן.

- 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 **==> הגדרות > טלפון > שייך את הטלפון**.
- 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 שייכת כבר התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מתוך תפריט ההגדרות, בחר **התקני Garmin > הוסף התקן** ובצע את ההוראות שעל המסך.
- אם אתה משייך את ההתקן לטלפון חכם חדש, הסר את ההתקן מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם הישן שלך, ובצע את ההוראות שעל המסך בטלפון החכם החדש שלך.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות על שיחות והודעות טקסט המוצגות בהתקן Forerunner.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בטלפון חכם Apple®, השתמש בהגדרות ההתראות בטלפון החכם כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android™, מהיישום Garmin Connect, בחר הגדרות > התראות חכמות.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Mobile

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

1 סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect Mobile.

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

2 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות את הצלילים, הרטט והתאורה האחורית של התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

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

בחר > > > נא לא להפריע.

איתור טלפון חכם שאבד

ניתן להשתמש בתוכנה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, ששייך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

1 בחר > > > חפש את הטל' שלי.

ההתקן Forerunner מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. במסך של התקן Forerunner מופיעות עמודות המייצגות את עוצמת האות של Bluetooth ונשמעת התראת שמע בהתקן הנייד.

2 בחר > כדי להפסיק את החיפוש.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect Mobile המשוך להתקן Forerunner שלך.

ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect Mobile כך שישמיע קריאות לעידוד המוטיבציה והתראות אימונים בטלפון החכם, בהתאם להתקדמות במהלך ריצה או פעילות אחרת. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect Mobile משתיק את השמע הראשי של הטלפון החכם כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect Mobile.

1 מתוך ההגדרות ביישום Garmin Connect Mobile, בחר התקני Garmin.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר אפשרויות פעילות > התראות שמע.

4 בחר אפשרות.

כיבוי טכנולוגיית האלחוט Bluetooth

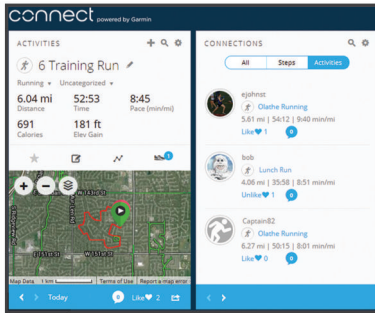
בחר > > > הגדרות > טלפון > התחבר.

Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון 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, טיולי שטח ועוד. כדי להירשם לחשבון חינם, עבור לכתובת www.garminconnect.com/forerunner.

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, סל"ד, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.



עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך 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 ההתקן והמשתמש בחשבון 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.

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.

היסטוריה

באפשרותך להציג את שבע הפעילויות המתוזמנות שלך ואת שבעת הימים האחרונים של נתוני מעקב אחר פעילויות בהתקן Forerunner שלך. באפשרותך להעלות ולהציג הפעלות ריצה ונתוני מעקב אחר פעילויות ללא הגבלה Garmin Connect. כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

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

הצגת ההיסטוריה

1 בחר > כדי להציג את הפעילות האחרונה.

2 בחר > > פעילויות.

3 בחר פעילות כדי להציג מידע נוסף.

שיאים אישיים

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

הצגת שיאים אישיים

1 בחר > כדי להציג את הפעילות האחרונה.

2 בחר > > שיאים.

מחיקת שיא אישי

1 בחר > כדי להציג את הפעילות האחרונה.

2 בחר > > שיאים.

3 בחר שיא.

4 בחר אפשרות, לדוגמה נקה ריצה ארוכה > כן.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 בחר **A** כדי להציג את הפעילות האחרונה.
 - 2 בחר **⌘ < שיאים**.
 - 3 בחר שיא.
 - 4 בחר **השתמש בקודם < השת' בשיא**.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ול-Windows NT® 10.3. Mac OS גרסאות 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: אם אתה משתמש במחשב Apple, עליך לרוקן את תיקיית פח האשפה כדי להסיר את הקבצים לגמרי.

ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב Windows כהתקן ניד, 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.

התאמה אישית של ההתקן

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את ההגדרות של מין, שנת לידה, גובה, משקל ודופק מרבי (התאמה אישית של תחומי הדופק והדופק המרבי, עמוד 3). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 בחר **≡ < הגדרות < פרופיל משתמש**.
- 2 בחר אפשרות.

הצגת הקצב או המהירות

באפשרותך לשנות את סוג המידע שמופיע בשדה הנתונים של הקצב או המהירות.

- 1 בחר **≡ < הגדרות < אפשרויות פעילות < קצב/מהירות**.
- 2 בחר אפשרות.

הגדרות מערכת

בחר **≡ < הגדרות < מערכת**.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: לכוונן הגדרות השעה ביום (הגדרות זמן, עמוד 5).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים והתראות (הגדרת צלילי ההתקן, עמוד 5).

יחידות: להגדרת יחידות המדידה שבהן נעשה שימוש בהתקן.

שחזר בר' מחדל: מאפשר לך לנקות נתוני משתמש והיסטוריית פעילויות (שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 6).

הגדרות זמן

בחר **≡ < הגדרות < מערכת < שעה**.

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

הגדר זמן: באפשרותך להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או מסנכרן אם הטלפון החכם, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת צלילי ההתקן

צלילי ההתקן כוללים צלילי מקשים, צלילי התראה ורטט.

בחר **≡ < הגדרות < מערכת < צלילים**.

הגדרת שעון מעורר

- 1 בחר **≡ < התראה**.
- 2 בחר **⌘** כדי להפעיל את השעון המעורר.
- 3 בחר **ערוך זמן**, והזן שעה.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך לשנות את הגדרות ההתקן מחשבון Garmin Connect שלך, באמצעות היישום Garmin Connect Mobile או אתר Garmin Connect. הגדרות מסוימות זמינות רק באמצעות חשבון Garmin Connect ולא ניתן לשנותן בהתקן עצמו.

- ביישום Garmin Connect Mobile, בחר את תמונת ההתקן שברשותך ולאחר מכן בחר **הגדרות ההתקן**.
 - באתר של Garmin Connect, בווידג'ט של ההתקנים, בחר **הגדרות ההתקן**.
- לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על ההתקן.

הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect

מחשבון Garmin Connect שלך, בחר את ההתקן להצגת הגדרות ההתקן. **הופעה:** באפשרותך להתאים אישית את פני השעון והווידג'טים המוצגים בהתקן.

צלילים והתראות: באפשרותך להתאים אישית צלילי מקשים, צלילי התראה ורטט.

אפשרויות פעילות: באפשרותך להתאים אישית תכונות אימונים, התראות ומסכי נתונים מותאמים אישית.

מעקב פעילות: הפעלה וכיבוי של תכונות מעקב אחר פעילות, כגון התראת תנועה. ניתן להגדיר ידנית את יעד הצעדים ויעד דקות האינטנסיביות.

הגדרות משתמש: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות פרופיל המשתמש, שעות השינה ותחומי הדופק.

כללי: באפשרותך להתאים אישית את התאורה האחורית, תבנית השעה, השפה ויחידות המידה. בנוסף, ניתן לכבות את צמיד חיישן הדופק.

התאמה אישית של שדות נתונים

ניתן להתאים אישית את מסכי הנתונים ושדות הנתונים לפי יעדי האימונים שלך. לדוגמה, תוכל להתאים אישית שדות הנתונים כך שייציג את קצב ההקפה ואת הדופק שלך.

- 1 בתפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect Mobile, בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 2 בחר **אפשרויות פעילות < שדות נתונים**.

פרטי ההתקן

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 5 ימים במצב שעון, כולל התראות חכמות, מעקב אחר פעילויות וצמיד חיישן הדופק עד 8 שעות במצב אימון עם GPS
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)

פרוטוקול/תדר אלחוטי	טכנולוגיה אלחוטית של 4 @ -2.4 GHz Bluetooth
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

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

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

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- עבור לכתובת www.garmin.com/intosports.
- עבור לכתובת www.garmin.com/learningcenter.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

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.

- לחץ על במשך 15 שניות.
- לחץ על במשך שנייה אחת כדי להפעיל את ההתקן.

שחזור כל ההגדרות ברירת המחדל

הערה: פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות.

תוכל לאפס את כל ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן.
בחר > **הגדרות** > **מערכת** > **שחזר בר' מחדל** > **כן**.

הצגת פרטי התקן

באפשרותך להציג את מזהה היחידה, פרטי התוכנה ומידע התקינה.

- בחר > **הגדרות** > **אודות**.
- בחר .

עדכון התוכנה

הערה: ההליך הזה מיועד לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות המחשב שלך. ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect Mobile בטלפון החכם כדי לעדכן באופן אוטומטי את תוכנת ההתקן (**עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Mobile**, עמוד 4).

- עבור לכתובת www.garmin.com/express והורד את היישום.
- ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- בצע את ההוראות שעל המסך.
- אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן שהיישום Garmin Express מוריד את התוכנה.

עצה: אם אתה נתקל בבעיות בניסיון לעדכן את התוכנה באמצעות היישום Garmin Express, ייתכן כי תצטרך להעלות את היסטוריית הפעילות שלך ליישום Garmin Connect ולמחוק את היסטוריית הפעילות שלך מההתקן. פעולה זו אמורה לפנות נפח זיכרון גדול מספיק עבור העדכון.

הארכת חיי הסוללה

- כבה את ה-GPS (**כיובי ה-GPS**, עמוד 1).
- כבה את תכונת האלחוט Bluetooth (**כיובי טכנולוגיית האלחוט Bluetooth**, עמוד 4).

- כבה את מעקב הפעילויות (**כיובי המעקב אחר הפעילות**, עמוד 7).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect**, עמוד 5).
- הערה:** צמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות אינטנסיביות ושריפת קלוריות.

השגת אותות לוויין

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

- צא החוצה לשטח פתוח.
- הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 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.
 - חבר את ההתקן ליישום Garmin Connect Mobile באמצעות הטלפון החכם שלך התואם ל-Bluetooth.
- 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.

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 מהיישום Garmin Connect כדי לנסות שוב את תהליך השייך.
- אם אתה משתמש בהתקן Apple, עליך גם להסיר את ההתקן מהגדרות Bluetooth בטלפון החכם.
- 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 , ובחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- Select > **הגדרות** > **טלפון** > **שייך את הטלפון**.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה והתאריך כאשר הוא קולט אותות GPS. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך להתחיל פעילות בחוץ כדי לקבל את השעה הנכונה.

- בחר .
- צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

מתי מתאפס ספירת הצעדים שלי?

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

- עבור לכתובת <http://garmin.com/ataccuracy>.
- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.

הערה: ייתכן שההתקן יפרש כמה תנועות חוזרות, כגון מחיאת כפיים או צחצוח שיניים, כצעדים.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

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

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

התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.

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 חישן 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.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

בחר  > הגדרות > מעקב פעילות.

שליחת נתונים למחשב

באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות שלך אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות כבל ה-USB.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garminconnect.com/forerunner.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

נספח

שדות נתונים

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסכי הנתונים ביישום Garmin Connect Mobile.

דופק: הדופק שלך בפעילות לשנייה (bpm).

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

קלוריות: סך הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

גברים	אחוזון	29–30	39–40	49–50	59–60	69–70	79–80
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29–30	39–40	49–50	59–60	69–70	79–80
מעולה	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
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.

שעון עצר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.
תחומי דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
תנועות לדקה: ריצה. הצעדים בדקה (ימין ושמאל).

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 מסוכנים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן בביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלוך, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים 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.

אל תסיר את הרצועות.

ניקוי ההתקן

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 ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

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

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	60%–50%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	70%–60%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	80%–70%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	90%–80%	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

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזרים.

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

נתוני משתמש , מחיקה 5

נתונים 2

אחסון 7,4

העברה 7,4,3

o

סוללה

טעינה 1

ניצול מרבי 6,5

סמלים 2

ע

עדכונים , תוכנה 6,4

פ

פרופיל משתמש 5
פרופילים

משתמש 5

פעילות 1

פתרון בעיות 7,6,1

צ

צלילים 5

ק

קצב 5

ר

רטט 5

ש

שדות נתונים 7,5

שיאים אישיים 5,4

מחיקה 4

שיוך , טלפון חכם 6

שמירת פעילויות 1

שעה ביום 6,5

שעון 5

ת

תאורה אחורית 1

תוכנה

גרסה 6

עדכון 6,4

רישיון 6

תחומים

דופק 3

מהירות 5

A

2 Auto Lap

1 Auto Pause

G

7,5-3 Garmin Connect

4 אחסון נתונים

4 Garmin Connect Mobile

Garmin Express , מעדן תוכנה 6

1 Garmin Move IQ

GPS

6 אות

1 עצירה

U

6 USB

5 ניתוק

V

7,3 מרבי VO2

א

6 אביזרים

6 אותות לווין

5 אזורי זמן

5 אזורים , זמן

4 אחסון נתונים

3,1 אימון

1 אימון במקום סגור

6 איפוס ההתקן

ד

3,2 דופק

7,3 אזורים

7,3 חיישן

3 תחומים

6,2 דקות אינטנסיביות

ה

6,5 הגדרות

5 התקן

5 הגדרות מערכת

4 היסטוריה

4 הצגה

7,4 שליחה למחשב

2,1 הקפות

5 התאמה אישית של ההתקן

5,4,2 התראות

ז

5 זמן , הגדרות

ט

4,1 טיימר

4,3 Bluetooth טכנולוגיית

טלפון 4

טלפון חכם

4,3 יישומים

6 שיוך

1 טעינה

י

3 יישומים

2 יעדים

מ

5 מהירות , תחומים

6 מזהה יחידה

מחיקה

5 כל נתוני המשתמש

4 שיאים אישיים

7,2 מעקב אחר פעילות

5 מפרטים

4,2 מצב שינה

6 מצב שעון

7,2,1 מקשים

נ

7 ניקוי ההתקן

