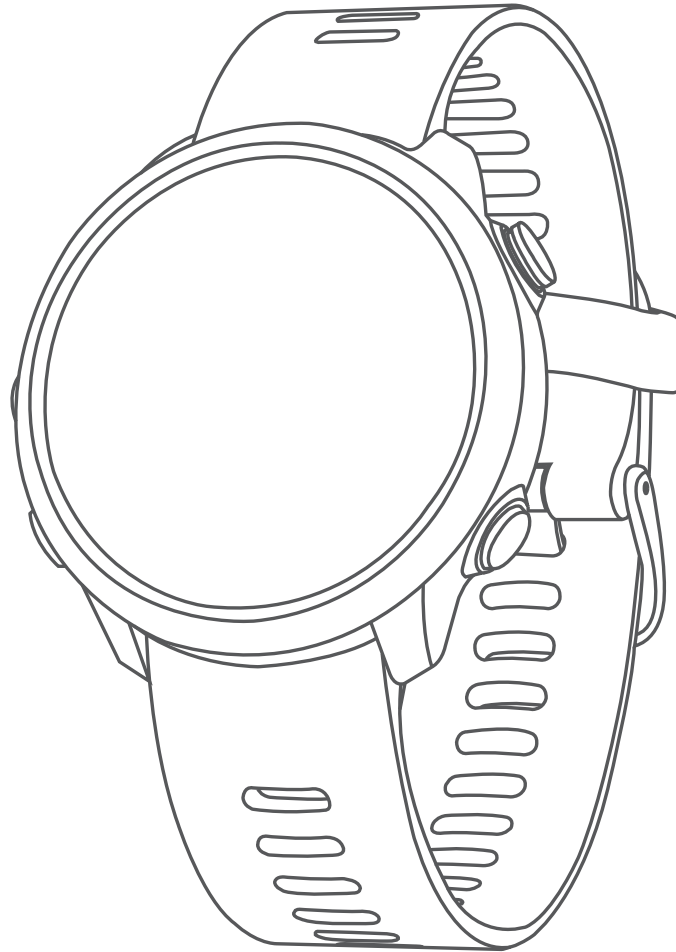


GARMIN®



# FORERUNNER® 645/645 MUSIC

---

מדריך למשתמש

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

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

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

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

## תוכן עניינים

7	שימוש בהתראת התנועה
7	מעקב שינה
7	שימוש במעקב שינה אוטומטי
7	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
7	דקות פעילות אינטנסיבית
7	להרוויח דקות אינטנסיביות
7	אירועי Garmin Move IQ™
8	הגדרות מעקב אחר פעילות
8	כיבוי המעקב אחר הפעילות
8	מעקב אחר המחזור החודשי
<b>8</b>	<b>תכונות דופק</b>
8	דופק בפרק כף היד
8	ענידת ההתקן
8	עצות לנתוני דופק לא סדיר
8	הצגת הווידג'ט של הדופק
8	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
8	שידור נתוני דופק במהלך פעילות
8	הגדרת התראת דופק חריג
9	כיבוי צמיד חיישן הדופק
9	דינמיקת ריצה
9	אימון עם דינמיקת ריצה
9	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים
9	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע
10	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית
10	עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
10	מדידות ביצועים
10	כיבוי התראות הביצועים
10	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים
10	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
10	מצב האימונים
11	עצות לקבלת מצב האימונים
11	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
11	זמן התאוששות
11	הצגת זמן ההתאוששות
11	דופק התאוששות
11	עומס אימון
11	הצגת זמני המרוץ הצפויים
11	מידע על Training Effect
12	הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק
12	מצב ביצועים
12	הצגת מצב הביצועים
12	סף לקטאט
12	ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט
<b>12</b>	<b>תכונות חכמות</b>
12	תכונות עם חיבור Bluetooth
13	סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect
13	איתור התקן נייד שאבד
13	ווידג'טים
13	הצגת הווידג'טים
13	הצגת הווידג'ט של מזג האוויר
13	תכונות Connect IQ
13	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
13	תכונות עם חיבור Wi-Fi
13	התחברות לרשת Wi-Fi
13	תכונות מעקב ובטיחות
14	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
14	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
14	בקשת סיוע
14	הצטרפות להפעלת GroupTrack
14	טיפים להצטרפות להפעלות GroupTrack
<b>14</b>	<b>מוזיקה</b>
14	התחברות לספק צד שלישי
14	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
14	הורדת תוכן שמע מתוך Spotify®
15	החלפת ספק מוזיקה

<b>1</b>	<b>מבוא</b>
1	סקירת ההתקן
1	מצב GPS וסמלי מצב
1	שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך
1	הפעלת התראות Bluetooth
1	הצגת התראות
1	ניהול התראות
1	שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות
1	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם
2	הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם
2	הצגת תפריט הפקדים
2	יצאים לריצה
<b>2</b>	<b>פעילויות ויישומים</b>
2	התחלת פעילות
2	טיפים לתיעוד פעילויות
2	הפסקת פעילות
2	הוספת פעילות
3	יצירת פעילות מותאמת אישית
3	פעילויות במקום סגור
3	כיוול מרחק בהליכון
3	פעילויות בחוץ
3	שחייה
3	מילון מונחים בשחייה
3	סוגי תנועות
3	טיפים לפעילויות שחייה
3	מנוחה במהלך שחייה בבריכה
3	אימון עם יומן התרגילים
3	הצגת גלישות הסקי שלך
4	הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות
<b>4</b>	<b>אימון כושר</b>
4	אימונים
4	מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect
4	התחלת אימון
4	אודות יומן האימונים
4	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
4	Adaptive Training Plans
4	אימונים במרווחים
4	יצירת אימון במרווחים
4	התחלת אימון במרווחים
5	הפסקת אימון במרווחים
5	שימוש ב-Virtual Partner®
5	הגדרת יעד אימון
5	ביטול יעד אימון
5	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
5	שיאים אישיים
5	הצגת שיאים אישיים
5	שחזור שיא אישי
5	מחיקת שיא אישי
5	מחיקת כל השיאים האישיים
5	מקטעים
6	מקטעים של Strava™
6	תזמון מקטע
6	הצגת פרטי מקטע
6	הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית
6	שימוש במטרונום
6	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
6	יעדי כושר
6	אודות אזורי דופק
6	הגדרת תחומי הדופק
7	האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק
7	חישובי אזור דופק
<b>7</b>	<b>מעקב אחר פעילויות</b>
7	יעד אוטומטי

21	UltraTrac
21	הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה
21	הסרת פעילות או יישום
21	הגדרות פני השעון
21	התאמה אישית של פני השעון
22	הגדרות מערכת
22	הגדרות זמן
22	שינוי הגדרות תאורה אחורית
22	שינוי יחידות המידה
22	שעון
22	הגדרת שעה באופן ידני
22	הגדרת שעון מעורר
22	מחיקת התראה
22	התחלת טיימר ספירה לאחור
22	שימוש בשעון העצר
23	סנכרון השעה עם GPS
23	VIRB מרוחק
23	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
23	שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות
<b>23</b>	<b>פרטי ההתקן</b>
23	הצגת פרטי התקן
23	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
23	טעינת ההתקן
23	עצות לטעינת ההתקן
23	מפרטים
24	טיפול בהתקן
24	ניקוי ההתקן
24	החלפת הרצועות
<b>24</b>	<b>פתרון בעיות</b>
24	עדכוני מוצרים
24	הגדרת Garmin Express
24	קבלת מידע נוסף
24	מעקב אחר פעילויות
24	ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת
24	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
	אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect
24	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
24	דקות האינטנסיביות מהבהבות
25	השגת אותות לוויין
25	שיפור קליטת לוויין GPS
25	הפעלה מחדש של ההתקן
25	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל
25	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
25	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
25	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
25	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
25	טיפים למשתמש Garmin Connect קיימים
25	הטלפון אינו מתחבר להתקן
25	ניצול מרבי של חיי הסוללה
26	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת
26	כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?
26	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?
26	המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות
<b>26</b>	<b>נספח</b>
26	שדות נתונים
28	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
28	גודל גלגל והיקף
28	הגדרות סמלים
<b>29</b>	<b>אינדקס</b>

15	התנתקות מספק צד שלישי
15	הורדת תוכן שמע אישי
15	האזנה למוזיקה
15	שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר
15	פקדי האזנה למוזיקה
15	חיבור אוזניות Bluetooth
<b>15</b>	<b>Garmin Pay</b>
15	הגדרת ארנק Garmin Pay
15	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
16	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
16	ניהול Garmin Pay כרטיסים
16	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
<b>16</b>	<b>היסטוריה</b>
16	שימוש בהיסטוריה
16	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
16	הצגת סיכומי נתונים כוללים
16	שימוש במד-הרוחק
16	מחיקת היסטוריה
16	ניהול נתונים
16	מחיקת קבצים
17	ניתוק כבל ה-USB
17	Garmin Connect
17	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect
17	שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך
<b>17</b>	<b>ניווט</b>
17	מסלולים
17	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן
17	שמירת המיקום שלך
17	עריכת המיקומים השמורים שלך
18	מחיקת כל המיקומים השמורים
18	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
18	ניווט למיקום שמור
18	עצירת הניווט
18	מפה
18	הוספת מפה לפעילות
18	הזזת המפה ושינוי גודל המפה
18	הגדרות מפה
<b>18</b>	<b>חיישנים אלחוטיים</b>
18	שיוך החיישנים האלחוטיים
18	התקן נעל
18	יציאה לריצה עם התקן נעל
19	כיול התקן הנעל
19	שיפור הכיול של התקן הנעל
19	כיול ידני של התקן הנעל
19	הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל
19	מצב תצוגה מורחבת
19	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל
19	מודעות למצבים
19	tempe
<b>19</b>	<b>התאמה אישית של ההתקן</b>
19	התאם אישית את רשימת הפעילויות
19	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
19	התאמה אישית של תפריט הפקדים
19	הגדרות של פעילות
20	התאמה אישית של מסכי הנתונים
20	הוספת מפה לפעילות
20	התראות
20	הגדרת התראה
20	Auto Lap
20	סימון הקפות לפי מרחק
21	הפעלת Auto Pause
21	שימוש בגלילה אוטומטית
21	שינוי הגדרת GPS
21	GPS ומערכות לוויין אחרות

## 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



1 LIGHT	בחר כדי להפעיל את ההתקן. בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים
2 START STOP	בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.
3 BACK	בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לתעד הקפה במהלך פעילות.
4 DOWN	בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 15).
5 UP	בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.

### 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 סומל. 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™

### שייך 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 שייך.  
עצה: באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על LIGHT ולבחור כדי להיכנס באופן ידני למצב שייך.

### 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, מהתפריט או , בחר התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.

### הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Forerunner להתקן נייד תואם (שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 1).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר הגדרות < 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 זמן קצוב.
- 10 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.
- 11 בחר חתימה כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

### הצגת התראות

- 1 מפני השעון, בחר UP כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר START, ובחר התראה.
- 3 בחר DOWN לאפשרויות נוספות.
- 4 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 הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android™, מהיישום Garmin Connect, בחר הגדרות < התראות חכמות.

### שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect המשייך 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 משתיק 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 645 Music, באפשרותך להפעיל הוראות שמע בהתקן דרך האוזניות המחוברות, בלי להשתמש בטלפון חכם מחובר (הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות, עמוד 4).

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.

### השבת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

- 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 לבעלים של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה האלוטית של Bluetooth בהתקן הנייד.

## פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בהתקן שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, ההתקן מציג ומתעד נתוני חיישן. ניתן לשמור פעילויות ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות, עמוד 13). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### התחלת פעילות

- בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).
- הקש על **START**.  
בחר פעילות.
- הערה:** פעילויות המוגדרות כמועדפות, מופיעות ראשונות ברשימה (התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 19).  
אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים.
- עצה:** אם האפשרות **GPS** מופיעה בצבע אפור או על רקע אפור, הפעילות לא מחייבת קליטה של אותות GPS.  
חכה עד שיופיע **מוכן** על המסך.
- ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).  
לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.  
ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- הערה:** ב-Forerunner 645 Music, לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 15).

### טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 23).
- בחר **BACK** לתיעוד הקפות.
- בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).

### הפסקת פעילות

- בחר **STOP**.
- בחר אפשרות:
  - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
  - כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמור**.
  - כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך מאוחר יותר**.
  - 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 ישיר**.
  - הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
  - כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחק** < **כן**.
- הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

### הוספת פעילות

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

- בחר **START**.
- בחר **הוסף**.
- בחר פעילות מתוך הרשימה.
- בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

### הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

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

**הערה:** התראות החיבור לטלפון חכם מושבתות כברירת מחדל.

- לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- בחר **הגדרות** < **טלפון** < **התראות**.

### הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלה מצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן. באפשרותך גם לפתוח את ארנק™ Garmin Pay.

**הערה:** באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 19).

- מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.



- 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 23).

- בחר **START**, ובחר פעילות.
- צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- צא לריצה.



- הערה:** ב-Forerunner 645 Music, לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (פקדי האזנה למוזיקה, עמוד 15).
- לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
- 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.



- בחר **המשך מאוחר יותר** כדי להשהות את הריצה ולהמשיך את ההקלטה מאוחר יותר.
- בחר **הקפה** כדי לסמן הקפה.
- בחר **מחק** < **כן** כדי למחוק את הריצה.

5 בחר מיקום ברשימת הפעילויות.

6 הקש על **START**.

### יצירת פעילות מותאמת אישית

1 מפני השעון, בחר **START < הוסף**.

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.

5 שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.  
6 בחר אפשרות:

• בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, ניתן לבחור צבע הדגשה או להתאים אישית את מסכי הנתונים.

• בחר **בוצע** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.

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

### פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner באימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור.

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

**עצה:** אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

בעת רכיבה על אופניים כאשר ה-GPS כבוי המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם ברשותך חיישן אופציונלי ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן (כגון חיישן מהירות או תנועות לדקה).

### כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

1 התחל בפעילות על הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 2**), ורוץ למרחק 1.5 ק"מ 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.

### 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 3**).

### שחייה

**הערה:** ההתקן אינו יכול לתעד נתונים מצמיד חיישן הדופק בעת שחייה.

### מילון מונחים בשחייה

**אורך:** אורך אחד של בריכה.

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

**תנועה:** תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את 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 שלך מוצגים כשאתה מציג את היסטוריית האינטרוולים. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20**).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	מתבצע שימוש בתכונה בעת רישום ביומן התרגילים ( <b>אימון עם יומן התרגילים, עמוד 3</b> )

### 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 הזה. 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.

1 במהלך פעילות השחייה שלך, בחר **BACK** כדי להתחיל מנוחה.

התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.

2 במהלך מנוחה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).

3 בחר **BACK**, והמשך לשחות.

4 חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

### 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.

### הצגת גלישות הסקי שלך

ההתקן מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 לחץ לחיצה ארוכה על UP.

3 בחר הצג סבבים.

4 בחר UP ו-DOWN כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

## הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

ניתן להגדיר את ההתקן Forerunner 645 Music 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 החכם שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הוראת שמע, ההתקן או הטלפון החכם משתיקים את השמע הראשי להשמעת ההודעה.

**הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לחץ ממושכות על UP.

2 בחר הגדרות < התראות שמע.

3 בחר אפשרות:

• כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר התראת הקפה.

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

• כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר התראת קצב/מהירות.

• כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר התראת דופק.

• כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את שעון העצר, כולל התכונה Auto Pause<sup>®</sup>, בחר אירועי הטיימר.

• 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 באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים מ-Garmin Connect 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 17).

1 בחר אפשרות:

• פתח את היישום Garmin Connect.

• עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 צור ושמור אימון חדש.

3 בחר באפשרות  או שלח להתקן.

4 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.

## 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 ושלת 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

כדי שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 17).

ניתן לעיין בחשבון Garmin Connect ולחפש תוכנית אימונים, לקבוע מועדי אימונים ולשלוח אותם להתקן.

1 חבר את ההתקן למחשב.

2 מתוך חשבון Garmin Connect, בחר תוכנית אימונים וקבע לה מועד.

3 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

4 בחר : < שלח אימונים להתקן ובצע את ההוראות שעל המסך.

### Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכולל את המאמן<sup>®</sup> 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.

### אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור 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 < ערך < מרווח < סוג.

5 בחר מרחק, זמן או פתוח.

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

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 פתוח.

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. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

## 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 2**).
- 8 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.



## הגדרת יעד אימון

תכונת יעד הביצועים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק זמן, 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**.

## 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 < התחלה 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.

## מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמנו את המקטע.

**הערה:** כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

## מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Forerunner שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.  
כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לווידג'ט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.strava.com](http://www.strava.com).  
המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

## תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

**הערה:** אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

### 1 בחר START.

### 2 בחר פעילות.

### 3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.

### 4 התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

## הצגת פרטי מקטע

### 1 בחר START.

### 2 בחר פעילות.

### 3 לחץ לחיצה ארוכה על UP.

### 4 בחר אימון < מקטעים.

### 5 בחר מקטע.

### 6 בחר אפשרות:

- בחר **זמן המירוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

## הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית

ניתן להגדיר את ההתקן כך שהוא יתאים אוטומטית את זמן המרוץ המיועד של מקטע, בהתאם לביצועים שלך במקטע.

**הערה:** כברירת מחדל, ההגדרה מופעלת עבור כל המקטעים.

### 1 בחר START.

### 2 בחר פעילות.

### 3 לחץ ממושכות על UP.

### 4 בחר אימון < מקטעים < מאמץ אוטומטי.

## 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 **פעילות לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
- בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעילות.
- 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 (**יציאים לריצה, עמוד 2**).

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 ותשיש 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.

## 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

ההתקן 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 בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

### 1 לחץ ממושכות על UP.

### 2 בחר **הגדרות < פרופיל משתמש < דופק.**

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

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 10**).

4 בחר **דופק בסף לקטאט < הזן באופן ידני**, והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך (**סף לקטאט, עמוד 12**). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 10**).

### 5 בחר **דופק במנוחה** והזן את הדופק שלך במנוחה.

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

### 6 בחר **אזורים < מבוסס על.**

### 7 בחר אפשרות:

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

## שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (הגדרות מערכת, עמוד 22).

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

## 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 7).

## שימוש במעקב שינה אוטומטי

1 לבש את ההתקן במהלך השינה.

2 העלה את נתוני השינה שלך לאתר Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 17).

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 22).

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 בפעילות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילות 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.

## 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 החדשותיות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

- בחר % מדופק מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר % דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר אחוז דופק בסף לקטאט כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

10 חזור על שלבים 3 עד 8 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 6).
- רץ 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

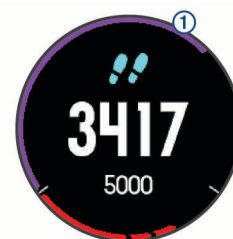
## מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה 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](http://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.

## הגדרות מעקב אחר פעילות

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**, ובחר **הגדרות < 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 צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 22**).

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

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

## כיבוי המעקב אחר הפעילות

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **הגדרות < מעקב פעילות < מצב < כבוי**.

## 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:** אם ווידג'ט המעקב אחר המחזור החודשי לא קיים בהתקן Forerunner שלך, ניתן להוריד אותו מהיישום Connect IQ.

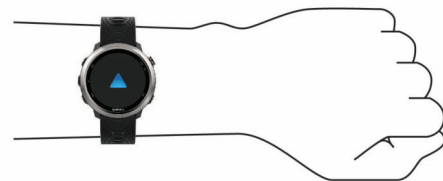
## תכונות דופק

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 ההתקן

- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.
- הערה:** ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שההתקן לא זז בזמן הריצה או האימון.



**הערה:** החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- לקבלת מידע נוסף אודות דופק הנמדד בשורש כף היד, ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 8**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### עצות לנתוני דופק לא סדיר

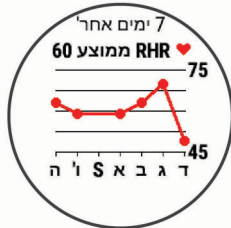
- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.

- 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.

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



## 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 מווידג'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 מווידג'ט הדופק, ניתן להציג את ווידג'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 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **אפשרויות < שדר במהלך פעילות**.
- 3 התחל פעילות (**התחלת פעילות, עמוד 2**).
- התקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.
- הערה:** אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.
- 4 במידת הצורך, שייך את התקן Forerunner להתקן Garmin ANT+ תואם.
- 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 2**).

## הגדרת התראת דופק חריג

ניתן להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק חורג ממספר מסוים של פעימות לדקה (פ/דקה) לאחר פרק זמן של חוסר פעילות.

- 1 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
  - 2 בחר **אפשרויות < התראת דופק חריג < מצב < מופעל**.
  - 3 בחרסף התראה.
  - 4 בחר ערך סף של דופק.
- בכל פעם שתחרוג מערך הסף, תופיע הודעה וההתקן ירטוט.

## כיבוי 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+.

1 מוודג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר אפשרויות < מצב < כבוי.

אם ה-Forerunner שלך נארז יחד עם חיישן הדופק, ההתקנים כבר משויכים וה-Forerunner מוגדר להצגה של דינמיקות ריצה.

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.

## דינמיקת ריצה

כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי סגנון הריצה שלך, ניתן להשתמש בהתקן Forerunner תואם המשויך לאביזר HRM-Run™ או לאביזר אחר של דינמיקת ריצה. אם אביזר HRM-Run היה כלול באריזה של התקן Forerunner, ההתקנים כבר משויכים.

אביזר דינמיקת הריצה כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

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

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

**זמן המגע בקרקע:** 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, 53.2 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

**אורך צעד:** אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פגיעת רגל אחת לפגיעה 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.

## אימון עם דינמיקת ריצה

לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך להרכיב את האביזר HRM-Run, האביזר HRM-Tri™ או Running Dynamics Pod, ולשייך אותם להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18).

## 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 אחוזים.

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](http://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	173-164 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
כתום	5-29	163-153 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, 51.3% 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	סגול	חלש
סימטריה	5%	25%	40%	25%	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	>L 52.2%	L 52.2%–50.8	R 50.7% L–50.7%	R 52.2%–50.8	<R 52.2%

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פגיעות 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	>6.4 ס"מ	>6.8 ס"מ	>6.1%	>6.5%
כחול	70-95	6.4-8.1 ס"מ	6.8-8.1 ס"מ	6.1-7.4%	6.3-8.3%
ירוק	30-69	8.2-9.7 ס"מ	9.0-10.9 ס"מ	7.5-8.6%	8.4-10.0%
כתום	5-29	9.8-11.5 ס"מ	11.0-13.0 ס"מ	8.7-10.1%	10.1-11.9%
אדום	>5	<11.5 ס"מ	<13.0 ס"מ	<10.1%	<11.9%

### 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 את הסמל בחלקה הקדמי של היחידה.
  - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה להתקן Forerunner בהתאם להוראות.
  - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

### מדירות ביצועים

מדירות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדירות 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/physio](http://www.garmin.com/physio).



**הערה:** לעתים נדמה כי המדירות 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 (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא.

**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 במדד 'VO2 מרבי' ובמקורות נתונים שהתפרסמו כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך. בקביעת זמן המרוץ הצפוי, ההתקן יוצא מנקודת הנחה שהתאמת כנדרש לפני המרוץ.

**מבחן מתח HRV:** לצורך מבחן מתח HRV (השתנות דופק) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

**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.

**סף לקטאט:** לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. ההתקן מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב.

### כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר הגדרות < מדדים פיזיולוגיים > התראות ביצועים.
- 3 בחר אפשרות.

### זיהוי אוטומטי של מדירות ביצועים

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

**הערה:** ההתקן מזהה דופק מרבי רק כאשר הדופק שלך גבוה מהערך שהוגדר בפרופיל המשתמש.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר הגדרות < מדדים פיזיולוגיים > זיהוי אוטומטי.
- 3 בחר אפשרות.

### סנכרון פעילויות ומדירות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות, שיאים אישיים ומדירות 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 הגדרות < מדדים פיזיולוגיים > TrueUp.

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם שלך, פעילויות, שיאים אישיים ומדירות 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. התאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל להחזיר לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

**לא יעיל:** עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת ברידה. 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 לכך 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 בחוץ וריצה בשביל לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך.

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 10).

### אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

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

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. 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 שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.



סולם	מעולה
טוב	מצוין
יורק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים) [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org). עמוד 28 ועבור לאתר.

### 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-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחר עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש.

### הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 6) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6).

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 והרפיה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסיימים 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. ניתן לשמור את לבטל את הפעילות לאחר שמופיע הערך.

### 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 6) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6).

ההתקן משתמש במדד VO2 המרבי המשוער (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 11) 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.

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

1 בחר UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.

2 בחר START כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

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

### 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

3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

### סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. בריצה, זו הרמה המשוערת של המאמץ או הקצב. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6**).

### ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל לבצע בדיקה מודרכת כלשהי, עליך ללוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18**).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את סף הלקטאט שלך במהלך ריצות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק.

**עצה:** כדי לקבל ערך מדויק של דופק מרבי ואומדן VO2 מרבי, להתקן דרושות כמה ריצות עם חיישן דופק הצמוד לחזה. אם אתה מתקשה לקבל אומדן של סף לקטאט, נסה להנמיך באופן ידני את ערך הדופק המרבי שלך.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

השלמת הבדיקה דורשת GPS.

3 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

4 בחר אימון < **בדיקה לפי סף לקטאט**.

5 הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שתתחיל את האימון, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הדופק הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

אם זהו האומדן הראשון של סף הלקטאט, ההתקן יבקש ממך לעדכן את אזורי הדופק בהתאם לדופק סף הלקטאט. עבור כל אומדן נוסף של סף הלקטאט, ההתקן מבקש ממך לאשר או לדחות את האומדן.

## תכונות חכמות

### תכונות עם חיבור Bluetooth

ההתקן Forerunner כולל כמה תכונות עם חיבור Bluetooth המיועדות לטלפון חכם תואם ומבוססות על 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 המשויך להתקן Forerunner ונמצא כעת בטווח קליטה.

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

**GroupTrack:** מאפשר לך להצטרף לקבוצה באמצעות LiveTrack, כדי שאחרים יוכלו להציג את מיקומך ישירות על-גבי המסך בזמן אמת.

**פקדי מוזיקה:** ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

**התראות טלפון:** הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן Forerunner שלך.

בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה Training Effect אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד באינטנסיביות 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 5.0) 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 0.9	אין תועלת.	אין תועלת.
	מ-1.0 עד 1.9	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
	מ-2.0 עד 2.9	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
	מ-3.0 עד 3.9	הכושר האירובי משתפר.	הכושר האנאירובי משתפר.
	מ-4.0 עד 4.9	הכושר האירובי משתפר מאוד.	הכושר האנאירובי משתפר מאוד.
	5.0	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](http://www.firstbeat.com).

### הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק

לפני שתוכל לבצע בדיקה מתח של השתנות הדופק (HRV), עליך ללוש מד דופק צמוד לחזה מדגם Garmin ולשייך אותו להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18**).

דירוג מתח HRV הוא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Forerunner מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. אימון, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיים משפיעים כולם על הביצועים שלך. דירוג המתח נע בין 1 ל-100. הוא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 הוא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

**עצה:** ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח לפני האימון, ובערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום. ניתן להציג תוצאות קודמות בחשבון Garmin Connect.

1 בחר **START > DOWN < מתח HRV >**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

### 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 החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 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 חיישן הדופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה שלך (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 11**).

### הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

1 הוסף את מצב ביצועים למסך נתונים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20**).

2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.



**תכונות בטיחות ומעקב:** בעזרת אפשרות זו ניתן לשלוח הודעות והתראות לחברים ולבני משפחה. בנוסף, ניתן לבקש סיוע מאנשי קשר לשעת חירום והגדרת ביישום Garmin Connect. כדי לקבל מידע נוסף, עבור אל (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 13).

**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.

### סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

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, ששויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth האלחוטית ונמצא כעת בטווח.

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 של 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 19).

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

**קלוריות:** הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

**מצפן:** הצגת מצפן אלקטרוני.

**קומות שטיפסת:** מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

**דופק:** הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק שלך.  
**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.

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

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

**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.

- ממסך השעה ביום, בחר **UP** או **DOWN**.
- הווידג'טים הזמנים כוללים דופק ומעקב פעילות וווידג'ט הביצועים דורש כמה פעילויות עם דופק וריצות בחוץ עם GPS.
- בחר **START** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של הווידג'ט.

### 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.

### 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, וווידג'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 באמצעות המחשב

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

### תכונות עם חיבור Wi-Fi

**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 Garmin Connect בטלפון החכם או ליישום Garmin Express™ במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

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 ה'סיוע' ו'זיהוי תקריות' הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

ההתקן Forerunner כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדירן באמצעות היישום Garmin Connect.

כדי להשתמש בתכונות אלה, עליך להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על זיהוי תקריות וסיוע, עבור לכתובת [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**סיוע:** מאפשר לך לשלוח הודעה אוטומטית עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

**זיהוי תקריות:** כאשר התקן Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

**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.

**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות הסיוע וזיהוי התקריות.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר או .

2 בחר **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות וסיוע** < **הוסף איש קשר לשעת חירום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

**הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"**

1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על UP.

2 בחר **הגדרות** < **בטיחות** < **זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות.

**הערה:** זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ.

כאשר התקן Forerunner שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, היישום Garmin Connect יכול לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה לאחר 30 שניות. כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

**בקשת סיוע**

לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 14).

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש LIGHT.

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את המקש כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

**עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

**הצטרפות להפעלת GroupTrack**

כדי שתוכל להצטרף להפעלת GroupTrack, דרוש לך חשבון Garmin Connect, טלפון חכם תואם ליישום Garmin Connect.

הוראות אלו הן להצטרפות להפעלת GroupTrack עם התקני Forerunner. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, הם יכולים לראות אותך על המפה. אין באפשרותך לראות חברי GroupTrack אחרים בהתקן שלך.

1 צא החוצה והפעל את התקן ה-Forerunner.

2 שייך את הטלפון החכם שלך להתקן Forerunner (**שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך**, עמוד 1).

3 מתפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** > **LiveTrack**.

4 אם יש ברשותך יותר מהתקן תואם אחד, בחר התקן להפעלת GroupTrack.

5 בחרגלוי ל- < **כל החיבורים**.

6 בחר **הפעל את LiveTrack**.

7 בהתקן Forerunner, התחל פעילות.

**טיפים להצטרפות להפעלת GroupTrack**

התכונה GroupTrack מאפשרת לקשרים בקבוצה שלך לעקוב אחר השימוש שלך ב-LiveTrack ישירות על המסכים שלהם. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
- שייך את התקן Forerunner לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר או ולאחר מכן בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הקשרים להפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל)

**מוזיקה**

באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע על הטלפון החכם המשויך שלך, באמצעות התקן Forerunner.

בהתקן Forerunner 645 Music, באפשרותך 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 אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth.

באפשרותך להשתמש בפקדי מוזיקה כדי לשלוט על המוזיקה המושמעת בטלפון החכם שלך או כדי להשמיע מוזיקה השמורה על 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 **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

**הערה:** אם כבר התקנת ספק, אתה יכול לבחור אותו ולבצע את ההוראות שעל המסך.

**הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי**

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשתת-Wi-Fi (**התחברות לרשתת Wi-Fi**, עמוד 13).

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ ממושכות 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 להסתכרן עם השירות ובחר **כן**.

7 ייתכן שתבקש לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.

הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

**הורדת תוכן שמע מתוך Spotify®**

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשתת-Wi-Fi (**התחברות לרשתת Wi-Fi**, עמוד 13).

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ ממושכות על UP.

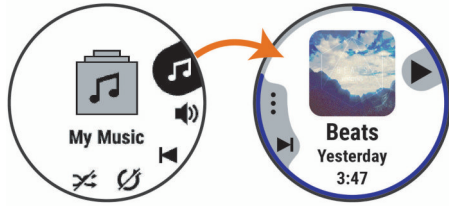
3 בחר **ספקי מוזיקה** < **Spotify**.

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.



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

## חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן Forerunner 645 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.

## Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

## הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **☰** או **⋮**.
- 2 בחר **Garmin Pay** < **תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

## תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות שמשתתפות בתוכנית.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר **🏠**.
- 3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

**הערה:** הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

## החלפת ספק מוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 לחץ ממושכות על **UP**.
- 3 בחר **ספקי מוזיקה**.
- 4 בחר ספק מחובר.

## 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.

## הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-aac. בהתקן Forerunner 645 Music מהמחשב.

- 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 התיקייה 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 645 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 15).
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
  - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי** (**הורדת תוכן שמע אישי**, עמוד 15).
  - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר **שלוט במוזיקה בטלפון**.
  - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק.
- 5 בחר: כדי לפתוח את פקדי ההאזנה למוזיקה.

## שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בחר אפשרות:
  - בהתקן Forerunner 645 Music לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
  - בהתקן Forerunner 645 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 19).
- 3 בהתקן Forerunner 645 Music בחר **מקור** < **שלוט במוזיקה בטלפון**.
- 4 השתמש בסמלים כדי להשהות ולהמשיך את ההפעלה, לדלג על רצועות, ולכוון את עוצמת הקול (**פקדי האזנה למוזיקה**, עמוד 15).

## פקדי האזנה למוזיקה

**הערה:** חלק מפקדי האזנה למוזיקה זמינים בהתקן Forerunner 645 Music בלבד.



1 לחץ ממושכות על UP.

2 בחר היסטוריה < פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **פרטים**.
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
- כדי לבחור מרווח ולהציג מידע נוסף על כל אחד, בחר **מרווחים**.
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי והאנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 11)**.
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **זמן באזור (הצגת משך הזמן בכל אזור דופק, עמוד 16)**.
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

### הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך לבצע 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 זמן באזור.

### הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בהתקן.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר היסטוריה < סה"כ.
- 3 במידת הצורך, בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

### שימוש במד-הרוחק

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

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

### 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 ערכים כוללים** 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 ול-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.

4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

**עצה:** לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

### הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **☰** או **⋮**.
- 2 בחר **Garmin Pay < :** < **הוסף כרטיס**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

### ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

**הערה:** בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **☰** או **⋮**.
- 2 בחר **Garmin Pay**.
- 3 בחר כרטיס.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן Forerunner.
- כדי למחוק כרטיס, בחר **🗑️**.

### שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן Forerunner, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

- 1 מדף התקן Forerunner ביישום Garmin Connect, בחר **Garmin Pay < שינוי סיסמה**.
  - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן Forerunner שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

### היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חישן.

**הערה:** כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

### שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

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 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.

## 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](http://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 הנתוב 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.

## יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **UP**.

4 בחר **ניווט < מסלולים < צור חדש**.

5 הזן שם עבור המסלול, ובחר ✓.

6 בחר **הוסף מיקום**.

7 בחר אפשרות.

8 במידת הצורך, חזור על שלבים 4 ו-5.

9 בחר **בוצע < צא למסלול**.

מופיע מידע אודות הניווט.

10 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 הפרטי הזה לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 19).

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.

3 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 לחץ ממושכות על **UP**.

5 בחר **ניווט < מיקומים שמורים**.

6 בחר מיקום שמור.

7 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

## Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון חנים, עבור לכתובת [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**שמור את הפעילויות שלך:** לאחר שתיים פעילות ותשמור אותה בהתקן, 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, ס"ל, דינמיקת ריצה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

**הערה:** לחלק מהנתונים דרוש איבר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

**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.

**גש לחנות Connect IQ:** ניתן להוריד יישומים, פרצופי שעון, שדות נתונים ווידג'טים.

## סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

ההתקן מסנכרן מנת 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 **הערה**.

4 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

## מחיקת כל המיקומים השמורים

ניתן למחוק את כל המיקומים השמורים בו-זמנית.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 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 למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 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.
- 6 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.

## עצירת הניווט

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

## 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 18)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה**, עמוד 18)

## הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **הגדרות** < **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 לחץ לחיצה ארוכה על **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 **הגדרות** < **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 לקרוב 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](http://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.
  - 1 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 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
  - 4 בחר **הגדרות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
  - 5 בחר אפשרות:
- בחר **חפש ככולם**.
  - 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 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 18).

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 (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18).

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 רוץ 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 לכייל את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18).

מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כוילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר הגדרות < 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 (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18).

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר הגדרות < 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.

## 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.

## 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 (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18).

• הגדר את גודל הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 28).

• צא לרכיבה (התחלת פעילות, עמוד 2).

## מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner ביחד עם התקן Varia Vision™, 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 25).

## tempe

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 הגדרות < פעילויות ויישומים.

3 בחר אפשרות:

- בחר פעילות כדי להתאים אישית את ההגדרות, הגדר את הפעילות כמועדפת, שנה את סדר ההופעה ועוד.
- בחר הוסף יישומים כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

### התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר וווידג'טים ולהוסיף וווידג'טים חדשים.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.

2 בחר הגדרות < וווידג'טים.

3 בחר וווידג'ט.

4 בחר אפשרות:

- בחר שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
- בחר הסר כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

5 בחר הוסף וווידג'טים.

6 בחר וווידג'ט.

הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

### התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 2).

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.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20).

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

**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 6**).

**Auto Lap:** הגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap® (**סימון הקפות לפי מרחק, עמוד 20**).

**Auto Pause:** ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause, עמוד 21**).

**גלילה אוטומטית:** ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 21**).

**התראות מקטע:** הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים.

**GPS:** להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS, עמוד 21**).

**גודל בריכה:** להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

**ספירה לאחור:** ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור עבור מרווחי שחייה בבריכה.

**זיהוי תנועה:** ההגדרה הזו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

**זמן קצוב לחיסכון באנרגיה:** הגדרת הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (**הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה, עמוד 21**).

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

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

**שינוי שם:** להגדרת שם הפעילות.

**שחזר ברירות מחדל:** לאיפוס הגדרות הפעילות.

### התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **UP**.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
  - בחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
  - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
  - בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה. באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

### הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

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

2 בחר **הגדרות < פעילויות ויישומים**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש < מפה**.

### 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 שיציג לך התראה ברגע שאתה מגיע לגובה מסוים.

**התראת טווח:** התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג

התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
תנועות לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה <b>הודעות אזורי דופק, עמוד 6</b> ו <b>חישובי אזור דופק, עמוד 7</b> .
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממוקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.

### הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר **הגדרות < 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 **הגדרות < 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 צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 22**).



במידת הצורך, ניתן להתאים אישית את דפי הנתונים כדי להציג נתוני הקפות נוספים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20).

### 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 הגדרות < 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 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 הגדרות < 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 **סף עצירה**.

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

### 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 הגדרות < פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

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](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 לחץ ממושכות על **UP**.

2 בחר הגדרות < 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 לווין GPS-ה המוגדרת.

• בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לווין רוסיית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.

• בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לווין 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 21).

הערה: השימוש ב-GPS ובלווין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (**GPS ומערכות לווין אחרות**, עמוד 21).

### GPS ומערכות לווין אחרות

האפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מציעות ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש ב-GPS ובלווין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

### UltraTrac

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.

### 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 הגדרות < פעילויות ויישומים, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון באנרגיה** 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 הגדרות < פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להסיר פעילות מרשימת המועדפים, בחר **הסר מהמועדפים**.
- כדי למחוק את הפעילות מרשימת היישומים, בחר **הסר**.

### 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 (**Connect IQ תכונות**, עמוד 13).

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 לגלות 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 **בוצע**.

## הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר **הגדרות > מערכת**.

**שפה:** להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

**שעה:** כוונן הגדרות זמן (**הגדרות זמן, עמוד 22**).

**תאורה אחורית:** כוונן הגדרות תאורה אחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 22**).

**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 22**).

**תבנית:** הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים.

**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 25**).

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

## הגדרות זמן

לחץ לחיצה ארוכה על **UP** ובחר **הגדרות > מערכת > שעה**.

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

**הגדר שעה:** הגדרת אזור הזמן של ההתקן. האפשרות 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 **הגדרות > 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.

## 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 **הגדרות > מערכת > יחידות**.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

## שעון

### הגדרת שעה באופן ידני

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

2 בחר **הגדרות > 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 התראה**.

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 **תזוית**, 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**.

### התחלת טיימר ספירה לאחור

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר **טיימר**.

**הערה:** ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפרטי הזה לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 19**).

3 הזן את השעה.

4 במידת הצורך, בחר **הפעל מחדש > מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.

5 במידת הצורך, בחר **צלילים** ולאחר מכן בחר סוג התראה.

6 בחר **התחל שעון עצר**.

### שימוש בשעון העצר

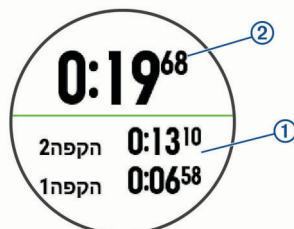
1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר **שעון עצר**.

**הערה:** ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפרטי הזה לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 19**).

3 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.

## פרטי ההתקן

### הצגת פרטי התקן

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

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

### הצגת פרטי תויות אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 מתפריט ההגדרות, בחר אודות.

### טעינת ההתקן

#### ⚠ אזהרה

ההתקן 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 בנספח.

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



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

### עצות לטעינת ההתקן

- 1 חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 23).
- 2 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%.

### מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
Forerunner 645 - חיי סוללה, מצב	עד 7 ימים עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
Forerunner 645 Music - חיי סוללה, מצב פעילות	עד 14 שעות, עם GPS וצמיד חיישן דופק
Forerunner 645 Music - חיי סוללה, מצב פעילות	עד 7 ימים עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
Forerunner 645 Music - חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 8 שעות, עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
Forerunner 645 Music - חיי סוללה, מצב פעילות	עד 14 שעות, עם GPS וצמיד חיישן דופק
Forerunner 645 Music - חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 5 שעות, עם GPS, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
דירוג מים	שחייה, 5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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 לסנכרון את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על UP.
- 2 בחר הגדרות < מערכת < שעה < סנכרון עם GPS.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 25).

### VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

### שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB מרוחק, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרוחק במצלמת VIRB. מידע נוסף זמין במדריך למשתמש של סדרת VIRB. בנוסף, עליך להגדיר את הווידג'ט VIRB כך שיוצג בלולאת הווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 19).

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 בהתקן Forerunner, בחר UP או DOWN מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט VIRB.
- 3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB.
- 4 בחר START.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר התחל להקליט.
- מונה הווידאו מופיע במסך Forerunner.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, בחר DOWN.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, בחר STOP.
- כדי לצלם תמונה, בחר צלם תמונה.
- כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר הגדרות.

### שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרוחק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של הסדרה. בנוסף, עליך להגדיר את הווידג'ט VIRB כך שיוצג בלולאת הווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 19).

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 בהתקן Forerunner, בחר UP או DOWN מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט VIRB.
- 3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB.
- 4 כאשר המצלמה מחוברת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ליישומי הפעילות.
- 4 במהלך פעילות, בחר UP או DOWN כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.

- 5 לחץ ממושכות על UP.

- 6 בחר VIRB מרוחק.

- 7 בחר אפשרות:

- כדי לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר הגדרות < התחל/עצור טיימר.
- הערה: הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר הגדרות < ידני.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר התחל להקליט.
- מונה הווידאו מופיע במסך Forerunner.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, בחר DOWN.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, בחר STOP.
- כדי לצלם תמונה, בחר צלם תמונה.

## פתרון בעיות

### עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) (Garmin 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](http://www.garmin.com/express).

3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

### קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה לספק Garmin שלך.

### מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](http://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.

### 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 עם היישום Garmin Connect (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 17).
  - סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 13).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

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

### נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

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

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

### דקות האינטנסיביות מהבהבות

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

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

מדיה	Forerunner 645 Music - אחסון	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)	
פרוטוקול / תדר רדיו של Forerunner 645	2.4 GHz ב-9 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ • Bluetooth גרסה 4.2 • הטכנולוגיה האלחוטית Wi-Fi	
פרוטוקול / תדר רדיו של Forerunner 645 Music	2.4 GHz ב-8 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ • Bluetooth גרסה 4.2 • הטכנולוגיה האלחוטית Wi-Fi	
	13.56 MHz ב-40 dBm נומינלי, טכנולוגיה אלחוטית NFC	

## 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 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.

### 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### החלפת הרצועות

ההתקן תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ. עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה לספק של Garmin כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר ① 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 להחליף את הרצועה האחרת.

## 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](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר **START**.
- 3 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה, ובחר **START**.
- 4 בחר **START**.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

## האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן Forerunner תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth אחלוטית.

למידע על תאימות, עבור אל [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## טיפים למשתמשי Garmin Connect קיימים

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

## 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 ומההגדרות 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 **⋮**, ובחר **התקני Garmin** < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- **From the watch face, hold UP, and select** הגדרות < טלפון < שייך את הטלפון.

## ניצול מרבי של חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- קצר את הזמן הקצוב של התאורה האחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 22**).
- השתמש במצב UltraTrac GPS לצורך הפעילות שלך (**UltraTrac, עמוד 21**).
- כבה את הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**תכונות עם חיבור Bluetooth, עמוד 12**).
- במהלך השייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות 'המשך מאוחר יותר' (**הפסקת פעילות, עמוד 2**).
- כבה את המעקב אחר פעילויות (**הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 8**).
- השתמש בפרצוף שעון של Connect IQ שאינו מתעדכן בכל כמה שניות. לדוגמה, השתמש בפני שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 21**).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (**ניהול התראות, עמוד 1**).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 8**).
- כבה את ניטור הדופק באמצעות צמיד חיישן הדופק (**כיצו צמיד חיישן הדופק, עמוד 9**).

## 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. ההתקן יכבה.
- 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. אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.
- 2 בחר **הגדרות** < **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 ערכים כוללים**.
- 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 1**).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 13**).

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.

**הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.

## קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

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

## 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.
  - 3 לחץ לחיצה ארוכה על UP.
  - 4 בחר הגדרות < חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
  - 5 בחר אפשרות:
    - בחר חפש בכלום.
    - 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 הגדרות < חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
  - 3 בחר אפשרות:
    - בחר חפש בכלום.
    - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20).

## המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן Forerunner 645 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 שתחוה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן Forerunner 645 Music.

## נספח

### שדות נתונים

- חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.
- % **מד. מרבי:** אחוז מהדופק המרבי.
  - % **מדופק מרבי בהקפה:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
  - % **מדופק מרבי הקפה אחרונה:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

- % **ממ' ע' ד':** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
- % **מומוצע מדופק מרבי:** האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
- % **מעטודת דופק:** אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- % **ע"ד הק' אח:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- % **עתודת דופק בהקפה:** האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.
- % **רוויית חמצן בשריר:** האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.
- 24 שעות מינ':** הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.
- 24 שעות מקס':** הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.
- ETE:** הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- GPS:** עוצמת האות של לווין ה-GPS.
- SWOLF בבריכה אח':** 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 בהקפה:** 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.
- גובה GPS:** הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.
- גובה מינימלי:** הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
- גובה מרבי:** הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
- דופק:** הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
- דופק בהקפה:** הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.
- הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- דופק ממוצע:** הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- 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 או אזור כוח.
- 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 ליעד הבא:** 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 בקרקע:** משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
- זמן מנוחה:** הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחיה בבריכה).

**זמן מרווח:** משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

**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 בבריכה).

**טיימר:** משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

**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.

**יחס גלישה:** היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

**יחס גלישה ליעד:** יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

**ירידה בהקפה:** המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

**ירידה בהקפה אחרונה:** המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

**ירידה כוללת:** סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

**ירידה ממוצעת:** המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

**ירידה מרבית:** הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

**כיוון GPS:** הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

**כיוון המצפן:** הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

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

**כיוון תנועה:** הכיוון שאליו אתה פונה.

**מ. אנכית:** עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

**מ. בק' הק':** זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

**מגע בקרקע בממוצע:** זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

**מהירות:** מהירות ההליכה הנוכחית.

**מהירות אנכית ליעד:** קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

**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 היעד:** 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 3**). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-SWOLF מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

**ממוצע תנוע' /בריכה:** מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

**ממוצע תנועות לדקה:** ריצה. ממוצע סיבובי לגלגל עבור הפעילות הנוכחית.

**ממוצע תנועות לדקה:** אופניים. ממוצע סיבובי לגלגל עבור הפעילות 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.

**מרחק:** המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

**מרחק אנכי ליעד:** הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

**מרחק הקפה:** המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

**מרחק הקפה אחרונה:** המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

**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 לנ"צ הבאה:** המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

**מרחק מרווח:** המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

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

**נ"צ יעד:** הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

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

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

**סוג תנועות במרווח:** הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

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

**סך המוגלובין:** אומדן הרמה הכוללת של החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

**ע. בהקפה:** המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

**עלייה בהקפה אחרונה:** המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

**עלייה כוללת:** סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

**עלייה ממוצעת:** המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

**עלייה מרבית:** הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

**ק. א/ק. ג:** קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

**קלוריות:** כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

**קצב:** הקצב הנוכחי.

**קצב בבריכה האחרונה:** הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

**קצב במרווח:** הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

**קצב הקפה:** הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

**קצב הקפה אחרונה:** הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

**קצב ממוצע:** הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

**קצב תנ' בריכה אח':** מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

**קצב תנוע' במרווח:** מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

**רמת סוללה:** עוצמת הסוללה הנוכחית.

**שיפוע:** חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

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

**שקיעה:** שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

**תנ' בריכה אחרונה:** מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

**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/בריכה במרווח:** 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 סיבובי גלגל עבור ההקפה הנוכחית.  
**תנועות לדקה בהקפה:** אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה הנוכחית.

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

## 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	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	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
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](http://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 מהמחשבוני הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1-3/8 x 27	2169
29 x 2.1	2288
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

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1.75 x 20	1515
1-3/8 x 20	1615
1-3/8 x 22	1770
1-1/2 x 22	1785
1 x 24	1753
3/4 x 24 צינורי	1785
1-1/8 x 24	1795
1.75 x 24	1890
1-1/4 x 24	1905
2.00 x 24	1925
2.125 x 24	1965
7/8 x 26	1920
1-1.0 x 26	1913
1 x 26	1952
1.25 x 26	1953
1-1/8 x 26	1970
1.40 x 26	2005
1.50 x 26	2010
1.75 x 26	2023
1.95 x 26	2050
2.00 x 26	2055
1-3/8 x 26	2068
2.10 x 26	2068
2.125 x 26	2070
2.35 x 26	2083
1-1/2 x 26	2100
3.00 x 26	2170
1 x 27	2145
1-1/8 x 27	2155
1-1/4 x 27	2161

## הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.

~	זרם חילופין. התקן זה תואם לזרם חילופין.
==	זרם ישר. התקן זה תואם לזרם ישר.
⇄	נתיך. מציין את מפרטי הנתיך או מיקומו.
♻️	סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU. הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.



שירותים 15, 14  
 מועדפות 19  
 מזג אוויר 13  
 מזהה יחידה 23  
 מחיקה  
 היסטוריה 16  
 כל נתוני המשתמש 16  
 שיאים אישיים 5  
 מחשב 15  
 מטרה 5  
 מטרונום 6  
 מיקומים 18  
 מחיקה 18, 17  
 עריכה 17  
 שמירה 17  
 מסך 22  
 מסלולים 17  
 יצירה 17  
 מעקב 13  
 מעקב אחר פעילות 8, 7  
 מפה 18  
 מפות 20, 18  
 ניווט 18  
 עיון 18  
 מפרטים 23  
 מצב ביצועים 12, 10  
 מצב האימונים 11, 10  
 מצב שינה 7  
 מצב שעון 21  
 מקטעים 6, 5  
 מקשים 24, 22, 1  
 מרווחים 3  
 אימונים 4  
 מרחק , התראות 20

**נ**  
 ניווט 20, 18, 17  
 עצירה 18  
 ניקוי ההתקן 24  
 נתוני משתמש , מחיקה 16  
 נתונים  
 אחסון 17  
 דפים 20  
 העברה 17  
 נתונים 13  
 שיתוף 19

**ו**  
 סוללה  
 טעינה 23  
 ניצול מרבי 25, 21, 1  
 סטטיסטיקה גופנית 8  
 סיבובים לדקה 9  
 סיוע 14, 13  
 סמלים 1  
 סנובורד 3  
 סף לקטאט 12, 10  
 סקי  
 אלפיני 3  
 סנובורד 3

**ע**  
 עדכונים , תוכנה 25  
 עומס אימון 11  
 ענפי ספורט מרובים 3

**פ**  
 פני שעון 21  
 פעילויות 21, 19, 3, 2  
 התחלה 2  
 מותאם אישית 19, 3  
 שמירה 2  
 פקדי מוזיקה 15  
 פרופיל משתמש 6  
 פרופילים 2  
 משתמש 6  
 פעילות 2  
 פרטים לשעת חירום 14  
 פרצוף שעון 13  
 פרצופי שעון 21  
 פתרון בעיות 25-23, 10, 8

**ד**  
 דופק 8, 1  
 אזורים 7, 6  
 התראות 20, 8  
 חיישן 11-8  
 שיוך חיישנים 8  
 תחומים 16, 10, 6  
 דינמיקת ריצה 10, 9  
 דירוג מתח 12  
 דקות אינטנסיביות 24, 7

**ה**  
 הגדרות 25, 22, 21, 19, 18, 8  
 הגדרות מערכת 22  
 היסטוריה 17, 16  
 מחיקה 16  
 שליחה למחשב 17  
 הליכון 3  
 המחזור החודשי 8  
 העלאת נתונים 13  
 הקפות 1  
 השלט של VIRB 23  
 התאוששות 11, 10  
 התאמה אישית של ההתקן 20, 19  
 התחברות 2  
 התקן נעל 19, 18  
 התראה 4  
 התראות 22-20, 8, 1  
 דופק 8

**ו**  
 ווידג'טים 13, 8

**ז**  
 זיהוי תקריות 14, 13  
 זמן 22  
 אזורים ותבניות 22  
 הגדרות 22  
 התראות 20  
 זמן מגע עם הקרקע 9  
 זמן סיום צפוי 11

**ח**  
 חיישני ANT+ 19, 18  
 שיוך 26, 18  
 חיישני Bluetooth 18  
 שיוך 26  
 חיישני אופניים 19  
 חיישני מהירות וסיבובי גלגל 19  
 חלקי חילוף 24

**ט**  
 טיימר 16, 2, 1  
 ספירה לאחור 22  
 טיימר ספירה לאחור 22  
 טכנולוגיית Bluetooth 25, 13, 12, 4, 2, 1  
 אזוניות 15  
 טכנולוגיית Bluetooth , אזוניות 26  
 טלפון חכם 25, 13  
 יישומים 13, 12, 1  
 שיוך 25, 1  
 טמפרטורה 26, 19  
 טעינה 23

**י**  
 יומן 4  
 יחידות מידה 22  
 יחס אנכי 10, 9  
 יישומים 13, 12  
 טלפון חכם 1  
 יעד 5  
 יעדים 5

**כ**  
 כושר 11

**מ**  
 מד-רוחק 16  
 מוזיקה 15, 14  
 הפעלה 15  
 טעינה 15, 14

**A**  
 21, 20 Auto Lap  
 21 Auto Pause

**C**  
 13 Connect IQ

**G**  
 21 Galileo  
 25, 17, 13, 12, 4, 1 Garmin Connect  
 אחסון נתונים 17  
 24, 13 Garmin Express  
 מעדכן תוכנה 24  
 16, 15 Garmin Pay  
 22, 21 GLONASS  
 22, 21, 1 GPS  
 אות 25  
 הגדרות 21  
 14 GroupTrack

**L**  
 14, 13 LiveTrack

**M**  
 8 Move IQ

**N**  
 15 NFC

**T**  
 26, 19 tempe  
 18, 2 TracBack  
 11, 10 Training Effect

**U**  
 21 UltraTrac  
 25 USB  
 ניתוק 17

**V**  
 23 VIRB מרוחק  
 5 Virtual Partner  
 28, 11, 10 מרבי VO2

**W**  
 13 Wi-Fi , התחברות  
 25 Wi-Fi  
 13 התחברות

**א**  
 אביזרים 26, 24, 18  
 אזוניות  
 התחברות 15  
 15 טכנולוגיית Bluetooth  
 26 טכנולוגיית Bluetooth  
 אורך צעד 9  
 אותות לוויין 25, 21  
 אזורי זמן 23  
 אזורים , דופק 7  
 אימון 12, 5, 4, 2  
 אינטרוולים 5  
 תוכניות 4  
 אימון במקום סגור 18, 3  
 אימונים 4  
 טעינה 4  
 אינטרוולים 3  
 איפוס ההתקן 25  
 אנשי קשר , הוספה 14  
 אנשי קשר לשעת חירום 14, 13  
 ארנק 15

**ב**  
 בריכות 3

**ג**  
 גדלי גלגלים 28  
 גליליה אוטומטית 21

**צ**

ציון swolf 3  
צלילים 22,6

**ק**

קיצורי דרך 19,2  
קלוריה , התראות 20

**ר**

רצועות 24

**ש**

שדות נתונים 26,13  
שחייה 3  
שיאים אישיים 5  
מחיקה 5  
שיוך 25  
חיישני ANT+ 8  
חיישני ANT+ 26,8  
חיישני Bluetooth 26  
חיישנים 18  
טלפון חכם 25,1  
שיתוף נתונים 19  
שמירת פעילויות 2  
שעון 22,1  
שעון עצר 22  
שפה 22

**ת**

תאורה אחורית 22,1  
תוכנה  
גרסה 23  
עדכון 25,24  
רישיון 23  
תזמון 5  
תחומים  
דופק 6  
זמן 23  
תנועה אנכית 10,9  
תנועות 3  
תנועות בדקה 9,6  
התראות 20  
חיישנים 19  
תפריט 1  
תפריט פקדים 19,2  
תפריט ראשי , התאמה אישית 19  
תצוגה מורחבת 19  
תרגילים 3  
תשלומים 16,15



