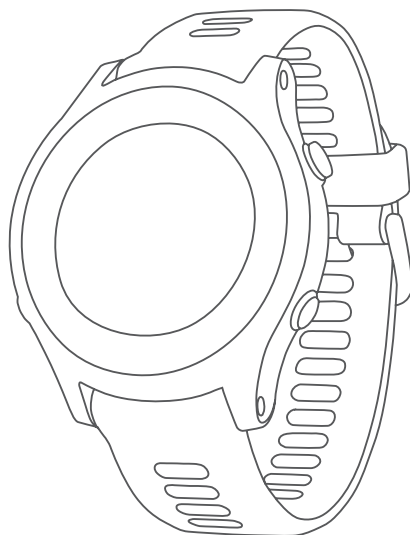


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

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

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Το λογισμικό Spotify® υπόκειται σε άδειες τρίτων, τις οποίες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Οι ονομασίες Shimano® και Di2™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Shimano, Inc. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Οι ονομασίες Training Stress Score™, Intensity Factor™ και Normalized Power™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Peakware, LLC. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί εμπορικό σήμα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

Αριθμός μοντέλου: A03525

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Παρουσίαση συσκευής	2
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης	3
Ρύθμιση του ρολογιού σας	4
Δραστηριότητες και εφαρμογές	4
Πηγαίνοντας για τρέξιμο	5
Έναρξη δραστηριότητας	7
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	7
Διακοπή δραστηριότητας	8
Αξιολόγηση δραστηριότητας	9
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	9
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο	10
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	10
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	11
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	12
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης	13
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	14
Χρονόμετρα HIIT	14
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®	15
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	16
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	17
Sindiasmos athlimaton	17
Προπόνηση τριάθλου	18
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	18
Συμβουλές για προπόνηση τριάθλου ή χρήση δραστηριοτήτων Multisport	19
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	19
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	20

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run	20
Κολύμβηση	21
Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης ..	21
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα	22
Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση	22
Εγγραφή απόστασης	23
Ορολογία κολύμβησης	23
Τύποι κίνησης	24
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	24
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα	25
Αυτόματη ανάπαυση	25
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	26
Σκι και χειμερινά αθλήματα	26
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	27
Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής	27
Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι	28
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	29
Παιχνίδι γκολφ	29
Εφαρμογή Garmin Golf™	30
Παίζοντας γκολφ	30
Πληροφορίες τρύπας	31
Μετακίνηση της σημαίας	32
Προβολή μετρημένων βολών	32
Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg	33
Τήρηση βαθμολογίας	33
Ενημέρωση βαθμολογίας	34
Αισθητήρες μπάστουνιών	34
Χρήση του μετρητή γκολφ	34
Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων	35
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας	36
Προπόνηση	36
Ασκήσεις	37

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	37
Έναρξη άσκησης.....	38
Ακολουούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	39
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	39
Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα.....	40
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	40
Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	41
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	41
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	42
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	42
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης.....	43
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	44
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης.....	44
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®.....	45
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	46
Ακύρωση στόχου προπόνησης.....	46
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	47
Προπόνηση PacePro.....	47
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας.....	48
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	49
Διακοπή ενός προγράμματος PacePro.....	50
Ατομικά ρεκόρ.....	50
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	50
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	51
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	51
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	52
Τμήματα.....	52
Τμήματα Strava™.....	53
Αγώνας σε τμήμα.....	53

Προβολή λεπτομερειών τμήματος.....	54
Χρήση του μετρονόμου.....	55
Λειτουργία επέκτασης οθόνης.....	55
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	56
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	56
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	57
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	58
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	59
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	59
Ορισμός ζωνών ισχύος.....	60
Παύση κατάστασης προπόνησης.....	60
Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.....	61

Παρακολούθηση δραστηριότητας.. 61

Αυτόματος στόχος.....	62
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	62
Παρακολούθηση ύπνου.....	63
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	63
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	64
Λεπτά έντασης.....	64
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	65
Συμβάντα Garmin Move IQ™.....	65
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	66
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	66
Παρακολούθηση ενυδάτωσης.....	67
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	67

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 68

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	68
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	69
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	70
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	71
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	72

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	73	Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	89
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	74	Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος	90
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό	74	Μετρήσεις απόδοσης	91
Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση	75	Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης	92
Αξεσουάρ HRM-Pro	75	Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης	92
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	76	Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης	93
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro	77	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	93
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης	78	Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	95
Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες	78	Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	96
Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών	79	Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2	96
Κολύμβηση σε πισίνα	79	Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	97
Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών	80	Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	97
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	81	Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	98
Αξεσουάρ HRM-Swim	81	Πληροφορίες για το Training Effect	99
Προσαρμογή μεγέθους του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	82	Κατάσταση απόδοσης	100
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	83	Προβολή της κατάστασης απόδοσης	100
Συμβουλές για χρήση του αξεσουάρ HRM-Swim	84	Γαλακτικό κατώφλι	101
Αποθήκευση δεδομένων	84	Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου	102
Αξεσουάρ HRM-Tri	85	Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	103
Δυναμική τρεξίματος	85	Εκτέλεση δοκιμής FTP	104
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος	86	Κατάσταση προπόνησης	105
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	87	Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	106
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	88	Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	107
		Φορτίο προπόνησης	107
		Εστίαση φορτίου προπόνησης ..	108
		Χρόνος ανάκαμψης	109
		Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	109

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	110	Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου	126
Παλμικό οξύμετρο	110	Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	127
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	112	Προβολή του widget καιρού	127
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο	112	Άνοιγμα των στοιχείων ελέγχου μουσικής	128
Ενεργοποίηση ολόκληρης λειτουργίας εγκλιματισμού	113	Λειτουργίες Connect IQ	128
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	113	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	129
Προβολή της βαθμολογίας αντοχής μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	114	Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi..	129
Χρήση του widget επιπέδου πίεσης .	114	Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi	130
Body Battery	115		
Προβολή του widget Body Battery	116		
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	117		
Έξυπνες λειτουργίες	117	Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	131
Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας	118	Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	132
Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect	118	Αίτημα βοήθειας	132
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	119	Ανίχνευση συμβάντος	133
Προβολή ειδοποιήσεων	119	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	133
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο smartphone κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς	120	Έναρξη περιόδου GroupTrack	134
Διαχείριση ειδοποιήσεων	120	Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	135
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	121		
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone	121		
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	122		
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	123		
Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής	123		
Widget	124		
Προβολή των widget	125		
Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου	126		
		Μουσική	135
		Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	136
		Spotify®	136
		Λήψη περιεχόμενου ήχου από Spotify	137
		Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	137
		Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	138
		Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	139
		Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone	140
		Αλλαγή της λειτουργίας ήχου	140
		Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	141
		Garmin Pay	141
		Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	142
		Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας ...	143
		Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	144

Διαχείριση των καρτών		Διακοπή πλοήγησης	162
Garmin Pay	144	Χάρτης	162
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας		Προβολή του χάρτη	162
στο Garmin Pay	145	Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια	
Ιστορικό	145	τοποθεσία στον χάρτη	163
Χρήση ιστορικού	146	Πλοήγηση με τη λειτουργία	
Ιστορικό Multisport	146	Around Me	164
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε		Μετατόπιση και μεγέθυνση/	
ζώνη καρδιακών παλμών	147	σμίκρυνση του χάρτη	164
Προβολή συνόλων δεδομένων	147	Ρυθμίσεις χάρτη	165
Χρήση του μετρητή	148	Αλτίμετρο και βαρόμετρο	165
Διαγραφή ιστορικού	148	Πυξίδα	166
Garmin Connect	149	Ρυθμίσεις πλοήγησης	166
Χρήση του Garmin Connect στον		Προσαρμογή λειτουργιών χάρτη ..	167
υπολογιστή σας	150	Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης	167
Διαχείριση δεδομένων	150	Ρύθμιση ειδοποιήσεων	
Διαγραφή αρχείων	151	πλοήγησης	168
Πλοήγηση	152	Ασύρματοι αισθητήρες	168
Πορείες	152	Αντιστοίχιση των ασύρματων	
Δημιουργία και ακολούθηση		αισθητήρων σας	169
διαδρομής στη συσκευή σας	153	Αισθητήρας βημάτων	170
Δημιουργία διαδρομής σε		Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων ..	170
Garmin Connect	153	Βαθμονόμηση του αισθητήρα	
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή		βημάτων	171
σας σε εξέλιξη	154	Βελτίωση της βαθμονόμησης του	
Προβολή λεπτομερειών		αισθητήρα βημάτων	171
διαδρομής	154	Μη αυτόματη βαθμονόμηση του	
Δημιουργία πορείας κυκλικής		αισθητήρα βημάτων	172
διαδρομής	155	Ρύθμιση της ταχύτητας και της	
Αποθήκευση της θέσης σας	155	απόστασης του αισθητήρα	
Επεξεργασία των αποθηκευμένων		βημάτων	172
θέσεών σας	156	Χρήση προαιρετικού αισθητήρα	
Προβολή σημείου	156	ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς	173
Πλοήγηση σε προορισμό	157	Προπόνηση με μετρητές ισχύος	173
Πλοήγηση σε σημείο		Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων	
ενδιαφέροντος	158	αλλαγής ταχυτήτων	174
Σημεία ενδιαφέροντος	158	Επίγνωση της κατάστασης	174
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε &		Χρήση των στοιχείων ελέγχου	
Πήγαινε	159	κάμερας Varia	175
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά		tempe	175
τη διάρκεια δραστηριότητας	160	Προσαρμογή της συσκευής σας	176
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της		Προσαρμογή της λίστας	
τελευταίας αποθηκευμένης		δραστηριοτήτων σας	176
δραστηριότητάς σας	161	Προσαρμογή του βρόχου widget	177
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση		Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και	
"Άνθρωπος στη θάλασσα"	161	εφαρμογής	178

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	180	Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης.....	201
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα.....	180	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης...	202
Ειδοποιήσεις.....	181	Ρολόγια.....	202
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	183	Ρύθμιση ειδοποίησης.....	203
Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας.....	184	Διαγραφή ειδοποίησης.....	203
Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	185	Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης.....	204
Auto Lap.....	185	Χρήση του χρονομέτρου.....	205
Επισήμανση γύρων κατά απόσταση.....	186	Συγχρονισμός της ώρας με GPS...	206
Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου.....	186	Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας..	206
Ενεργοποίηση του Auto Pause.....	187	Τηλεχειρισμός VIRB.....	206
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας.....	188	Χειρισμός κάμερας VIRB Action...	207
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης..	189	Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	208
Απόσταση και ταχύτητα 3D.....	189	Πληροφορίες συσκευής..... 209	
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	190	Προβολή πληροφοριών συσκευής... 209	
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS.....	190	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	209
GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα.....	191	Φόρτιση της συσκευής.....	210
UltraTrac.....	191	Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής.....	211
Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας.....	192	Προδιαγραφές.....	211
Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής.....	192	Προδιαγραφές Forerunner.....	212
Ρυθμίσεις GroupTrack.....	193	Προδιαγραφές HRM-Pro.....	213
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού.....	193	Προδιαγραφές HRM-Swim και HRM-Tri.....	213
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	194	Φροντίδα της συσκευής σας.....	214
Ρυθμίσεις αισθητήρων.....	194	Καθαρισμός του ρολογιού.....	214
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	195	Αντικατάσταση μπαταρίας της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών.....	215
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	195	Αλλάζοντας τα λουράκια.....	216
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά..	196	Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 217	
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	196	Ενημερώσεις προϊόντος.....	218
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	197	Ρύθμιση του Garmin Express.....	218
Ρυθμίσεις βαρόμετρου.....	197	Λήψη περισσότερων πληροφοριών..	219
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου..	198	Παρακολούθηση δραστηριότητας....	219
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero.....	198	Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου.....	219
Ρυθμίσεις συστήματος.....	199	Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	220
Ρυθμίσεις ώρας.....	200		
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας....	200		
Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού.....	201		

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν	220
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	221
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.....	221
Λήψη δορυφορικού σήματος	222
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	222
Επανεκκίνηση του ρολογιού.....	223
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	223
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	224
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	224
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	225
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	225
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	226
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	227
Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	228
Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+;...	228
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	229
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα...	229

Παράρτημα.....230

Πεδία δεδομένων	230
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	238
Αξιολογήσεις FTP.....	239
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	240
Ορισμοί συμβόλων	243

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	EL-GR
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:02
Author	mcdanielm

Παρουσίαση συσκευής



①



LIGHT

Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το φωτισμό.
Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

②

START
STOP

Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.

③

BACK



Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
Επιλέξτε το για να καταγράψετε ένα γύρο, μια ανάπαυση ή μετάβαση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

④

DOWN



Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.
Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Μουσική, σελίδα 135](#)).

⑤

UP



Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget, στις οθόνες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.
Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.
Πατήστε το παρατεταμένα για να αλλάξετε μη αυτόματα ένα άθλημα στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:02
Author	wiederan

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

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

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

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:56
Author	mcdanielm

Ρύθμιση του ρολογιού σας

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

- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με το smartphone χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 118](#)).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 131](#)).
- Ρυθμίστε τη μουσική ([Μουσική, σελίδα 135](#)).
- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 130](#)).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ ([Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay, σελίδα 142](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	EL-GR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	burzinskititu

Δραστηριότητες και εφαρμογές

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

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128](#)).

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

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:44
Author	wiederan

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στη συσκευή σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε τη συσκευή πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα ([Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 210](#)).

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



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



- Επιλέξτε **Συνέχιση αργότ.** για να αναστείλετε τη διαδρομή και να συνεχίσετε την εγγραφή αργότερα.
- Επιλέξτε **Γύρος** για να επισημάνετε ένα γύρο.
- Επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι** για να διαγράψετε τη διαδρομή.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	EL-GR
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:36
Author	pullins

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται). Αν διαθέτετε προαιρετικό ασύρματο αισθητήρα, μπορείτε να τον αντιστοιχίσετε με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αγαπημένες δραστηριότητες εμφανίζονται πρώτες στη λίστα ([Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 176](#)).

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

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

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

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **DOWN** ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 10:27:55
Author	cozmyer

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 210](#)).
- Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pruekatie

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση > ✓ > Τέλος**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η αυτοαξιολόγηση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να προσθέσετε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 189*).
- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > TracBack**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > Πορεία**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδ. παλμ. ανάκ.** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

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

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Αξιολόγηση δραστηριότητας

Για να μπορέσετε να αξιολογήσετε μια δραστηριότητα, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης στη συσκευή Forerunner ([Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 189](#)).

Μπορείτε να καταγράψετε πώς νιώθετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

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

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

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

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	cozmyer

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

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

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αντιγ. δραστ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
- Επιλέξτε **Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

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

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	EL-GR
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	mcdanielm

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή Forerunner μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Πυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 178*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα, η απόσταση και η συχνότητα βημάτων υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο της συσκευής. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας, απόστασης και συχνότητας βημάτων βελτιώνεται μετά από μερικές διαδρομές για τρέξιμο ή περπάτημα σε εξωτερικό χώρο με τη χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα προαιρετικό Foot Pod για την καταγραφή του ρυθμού και της απόστασης.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε ένα προαιρετικό αισθητήριο που στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

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

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

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

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

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

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

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν έχετε λάβει ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε **Ελεύθερη > START** και να μεταβείτε στο βήμα 6.

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

5 Πατήστε **START > Έναρξη άσκησης > START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του σετ.

6 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

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

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

7 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

8 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

9 Όταν ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

10 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

11 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση του σετ.

12 Επιλέξτε **Διακοπή προπόν. > Αποθήκευση**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	cozmyer

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiedera

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > HIIT**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** ([Χρονόμετρα HIIT, σελίδα 14](#)).
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Η συσκευή εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiedera

Χρονόμετρα HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

AMRAP: Το χρονόμετρο AMRAP καταγράφει όσο το δυνατόν περισσότερους γύρους κατά τη διάρκεια καθορισμένης χρονικής περιόδου.

EMOM: Το χρονόμετρο EMOM καταγράφει έναν καθορισμένο αριθμό κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.

Tabata: Το χρονόμετρο Tabata κάνει εναλλαγή ανάμεσα σε διαστήματα των 20 δευτερολέπτων μεγίστης προσπάθειας και των 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.

Προσαρμογή: Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο κίνησης, τον χρόνο ανάπαυσης, τον αριθμό κινήσεων και τον αριθμό γύρων.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	burzinskittu

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου ANT+, πρέπει να στερεώσετε το ποδήλατό σας στο προπονητήριο και να κάνετε σύζευξη με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε προπονητήριο εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Παρακολούθηση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Πορείες, σελίδα 152](#)).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Ασκήσεις, σελίδα 37](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που θα ασκείται από το προπονητήριο.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Το προπονητήριο αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	pruekatie

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ανάβ. εσ. χώρ.**

3 Επιλέξτε **Ναι** για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.

4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

6 Πατήστε το **START**.

7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να πατήσετε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή.

12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

13 Πατήστε το **STOP**.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

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

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	wiederan

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολ.-Τρέξ.. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Προπόνηση τριάθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τριάθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

- 1 Επιλέξτε **START > Τρίαθλο**.
- 2 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
- 3 Επιλέξτε  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.
Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης για τις ρυθμίσεις δραστηριότητας τριάθλου.
- 4 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσθήκη > Multisport**.
- 2 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).
- 3 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.
- 5 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Συμβουλές για προπόνηση τριάθλου ή χρήση δραστηριοτήτων Multisport

- Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε την πρώτη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε  για να μεταβείτε στην επόμενη δραστηριότητα.
Αν οι μεταβάσεις είναι ενεργοποιημένες, ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τους χρόνους δραστηριότητας.
- Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την επόμενη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

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

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	wiederan

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

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

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	pullins

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

Πριν καταγράψετε μια δραστηριότητα Ultra Run, μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2, αν δεν θέλετε αυτός ο τύπος τρεξίματος να επηρεάσει την εκτίμηση μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 96](#)).

- 1 Επιλέξτε **START > Ultra Run**.
- 2 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 3 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 4 Επιλέξτε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει ή αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης, να ξεκινήσει μόνο η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ή να καταγράψετε μόνο έναν γύρο ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 178](#)).
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, επιλέξτε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	EL-GR
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	burzinskittu

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή είναι συμβατή με το αξεσουάρ HRM-Pro™ και το αξεσουάρ HRM-Swim™ ([Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 75](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης

Μπορείτε να καταγράφετε δεδομένα κολύμβησης, όπως απόσταση, ρυθμό και ρυθμό κινήσεων. Μπορείτε να προσθέσετε οθόνες δεδομένων στην προεπιλεγμένη δραστηριότητα κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

- 1 Επιλέξτε **START > Ανοικτής θαλ..**
- 2 Βγείτε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε την κολύμβηση.
- 5 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Επιλέξτε **START** > Πισίνα.
- 2 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 3 Επιλέξτε **START**.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα κολύμβησης μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.
- 5 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 6 Κατά την ανάπαυση, επιλέξτε  για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 7 Επιλέξτε  για να ξεκινήσει ξανά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **STOP** > Αποθήκευση.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Η συσκευή διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Η συσκευή είναι επίσης συμβατή με τα αξεσουάρ HRM-Pro, HRM-Swim και HRM-Tri™. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:41:16
Author	mcdanielm

Εγγραφή απόστασης

Η συσκευή Forerunner μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη διαδρομής. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό ([Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα, σελίδα 22](#)).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλη τη διαδρομή. Σταματήστε το χρονόμετρο κατά την ανάπαυση.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων ([Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 26](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	EL-GR
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	wiederan

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης (CSS): Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:16
Author	wiederan

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 26)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	semrau

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

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

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

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

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

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

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Αυτόματη ανάπαυση

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα πότε αναπαύεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, η συσκευή δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, η συσκευή ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 178](#)).

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

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

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

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

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:12:47
Author	wiederan

Σκι και χειμερινά αθλήματα

Μπορείτε να προσθέσετε δραστηριότητες σκι και snowboarding στη λίστα δραστηριοτήτων σας (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας, σελίδα 176*). Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για κάθε δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180*).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	EL-GR
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	wiederan

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Η συσκευή σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι με βάση τις κινήσεις σας. Το χρονόμετρο σταματά όταν σταματήσετε να κινείστε σε κατηφόρα και όταν βρίσκεστε σε αναβατήρα. Το χρονόμετρο εξακολουθεί να είναι σε παύση κατά τη διάρκεια της διαδρομής σε αναβατήρα. Μπορείτε να ξεκινήσετε την κατάβαση, για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Επιλέξτε **UP** και **DOWN** για να δείτε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	wiederan

Α δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή συσκευή Forerunner, η οποία είναι αντιστοιχισμένη με το αξεσουάρ HRM-Pro, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με τη συσκευή Forerunner μέσω της τεχνολογίας ANT[®]. Αν η συσκευή Forerunner συνοδεύεται από αξεσουάρ HRM-Pro, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

Η ισχύς αντιστοιχεί στη δύναμη που παράγετε, ενώ κάνετε σκι. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές ισχύος σκι είναι γενικά μικρότερες σε σύγκριση με τις τιμές ισχύος ποδηλασίας. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι είναι λιγότερο αποδοτικοί στο σκι από ό,τι στην ποδηλασία. Είναι σύνηθες οι τιμές ισχύος σκι να είναι 30 έως 40% μικρότερες από τις τιμές ισχύος ποδηλασίας στην ίδια ένταση προπόνησης.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	burzinskittu

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι σας επιτρέπει τη μη αυτόματη εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε  για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητά σας, πατήστε **START** για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- 7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:24:32
Author	burzinskittu

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Bouldering**.

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.

10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.

12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	EL-GR
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Παιχνίδι γκολφ

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:32
Author	cozmyer

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συμβατή συσκευή σας Garmin® ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 42.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας και στη συμβατή συσκευή Garmin.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	EL-GR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Παίζοντας γκολφ

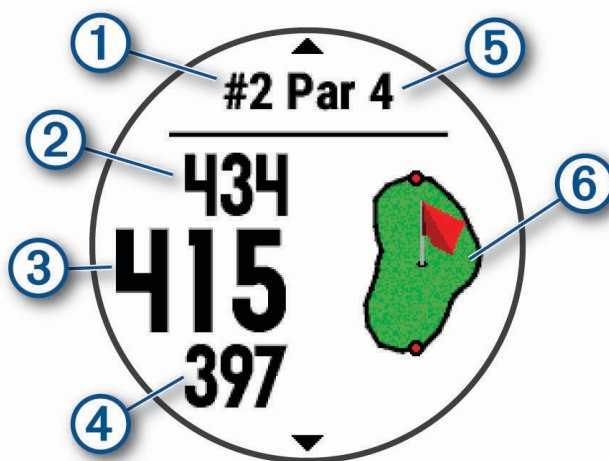
Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 210*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Γκολφ**.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 3 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.
- 5 Για να κρατάτε βαθμολογία, επιλέξτε **Ναι**.
- 6 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **START > Τέλος γύρου > Ναι**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	wiederan

Πληροφορίες τρύπας

Η συσκευή υπολογίζει την απόσταση μέχρι το μπροστινό και πίσω μέρος του green μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 32*).



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
③	Απόσταση μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας
④	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
⑤	Par για την τρύπα
⑥	Χάρτης του green

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START > Μετακ. σημαίας**.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση της πινέζας.
- 3 Επιλέξτε **START**.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	EL-GR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να μετρά αυτόματα τις βολές, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη βαθμολόγηση.

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

- 1 Όταν παίζετε γκολφ, επιλέξτε **START > Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

- 2 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τις αποστάσεις βολών που είχαν καταγραφεί προηγουμένως.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	jhenson

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

Επιλέξτε **START > Layups**.

Κάθε layup και η απόσταση μέχρι να φτάσετε σε κάθε layup εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Τήρηση βαθμολογίας

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START > Πίνακ βαθμ/γίας**.

Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.

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

3 Επιλέξτε **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.

4 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε τη βαθμολογία.

Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Ενημέρωση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START > Πίνακ βαθμ/γίας**.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 3 Επιλέξτε **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 4 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη βαθμολογία αυτής της τρύπας.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	cozmyer

Αισθητήρες μπαστούνιων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach® CT10. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους συζευγμένους αισθητήρες μπαστούνιων για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για τους αισθητήρες μπαστούνιων (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	jhenson

Χρήση του μετρητή γκολφ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μετρητή, για να καταγράψετε το χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύσατε. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

- 1 Επιλέξτε **START > Οδόμετρο**.
- 2 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Μηδενισμός** για να μηδενίσετε τον μετρητή.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:47
Author	pullins

Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων

Η λειτουργία Παρακολούθηση στατιστικών επιτρέπει την παρακολούθηση λεπτομερών στατιστικών στοιχείων όταν παίζετε γκολφ.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 3 Επιλέξτε **Παρακολούθηση στατιστικών**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	gerson

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ([Ενεργοποίηση της παρακολούθησης στατιστικών στοιχείων, σελίδα 35](#)).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε **START**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε **START**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.
 - Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.
 - Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.
- 5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiedera

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

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

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ηχητικά μηνύματα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.

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

- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τα δεδομένα ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τα δεδομένα καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοποίηση ΚΠ**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
- Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε την αντίστροφη μέτρηση, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβάντα αντίστ. μέτρησης**.
- Για να ακούτε μηνύματα για κάθε βήμα άσκησης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
- Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων δραστηριότητας ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ήχου**.
- Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiedera

Προπόνηση

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	cozmyer

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος άσκησης ή μέσος ρυθμός βημάτων.

Η συσκευή σας περιέχει αρκετά προεγκατεστημένα προγράμματα ασκήσεων για πολλές δραστηριότητες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	mcdanielm

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 149](#)).

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

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	EL-GR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Έναρξη άσκησης

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε  > **Προπόνηση** > **Ασκήσεις**.

4 Επιλέξτε μια άσκηση.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

5 Επιλέξτε **START** > **Έναρξη άσκησης**.

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

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα, αεροβικής ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:22:13
Author	gerson

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί η συσκευή να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια κατάσταση προπόνησης και μια εκτίμηση μέγ. VO2 ([Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 105](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Επιλέξτε το **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
 - Για να ενημερώσετε τη ρύθμιση στόχου άσκησης, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
 - Για να απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απεν. μηνύματος**.

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις βασίζονται στις προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Σημερινή πρόταση**.
- 5 Επιλέξτε το **START** για απενεργοποίηση ή ενεργοποίηση των μηνυμάτων.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης. Η διαδικασία δημιουργίας και αποστολής ασκήσεων κολύμβησης σε πισίνα είναι παρόμοια με τη [Ασκήσεις, σελίδα 37](#) και την [Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 37](#).

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

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου. Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλ. > Κρίσιμη ταχύτ. κολύμ. > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.
- 2 Επιλέξτε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης.
- 3 Επιλέξτε **OK > START**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Μπορείτε να επεξεργαστείτε ή να καταχωρίσετε μη αυτόματα έναν νέο χρόνο για την τιμή CSS σας.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλ. > Κρίσιμη ταχύτ. κολύμ. > Κρίσιμη ταχύτ. κολύμ..**
- 2 Καταχωρίστε τα λεπτά.
- 3 Καταχωρίστε τα δευτερόλεπτα.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να πραγματοποιήσετε λήψη και χρήση ενός προγράμματος προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 149](#)).

Μπορείτε να περιηγηθείτε στο λογαριασμό Garmin Connect για να βρείτε ένα πρόγραμμα προπόνησης, να προγραμματίσετε ασκήσεις και να τις στείλετε στη συσκευή σας.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.
- 2 Από το λογαριασμό Garmin Connect, επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 3 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.
- 4 Επιλέξτε  > **Αποστολή ασκήσεων σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Διαλειμματικές προπονήσεις

Οι διαλειμματικές προπονήσεις μπορούν να είναι ανοιχτές ή δομημένες. Οι δομημένες επαναλήψεις μπορούν να βασίζονται στην απόσταση ή στον χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
Εμφανίζεται μια άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **START > Επεξεργασία**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.
- 7 Πατήστε **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε **START**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα**.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > START > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
 - 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - 7 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για την έναρξη του πρώτου διαστήματος.
 - 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:16
Author	mcdanielm

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

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

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner

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

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

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



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

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

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

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

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	gerson

Ακύρωση στόχου προπόνησης

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

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

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

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

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

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Προπόνηση PacePro

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

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

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	mcdanielm

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή ([Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας, σελίδα 153](#)).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **PacePro > Δημιουργία νέου**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
 - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Η συσκευή δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** και να επιλέξετε **Προβ. τμημάτων διαδρομής** για να δείτε μια προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.

- 8 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 9 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ναι** για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.
- 10 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

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



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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:46:11
Author	gerson

Διακοπή ενός προγράμματος PacePro

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Διακοπή του PacePro > Ναι**.

Η συσκευή διακόπτει το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Ατομικά ρεκόρ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ρεκόρ.

5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.

5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:16
Author	tillmonmartha

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.

5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

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

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Τμήματα

Μπορείτε να στείλετε τμήματα τρεξίματος ή ποδηλασίας από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους συμμετέχοντες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη όλων των διαθέσιμων τμημάτων στη διαδρομή.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Forerunner. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη των κοινοτήτων τρεξίματος ή ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

1 Επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

Όταν πλησιάζετε σε ένα τμήμα, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.

4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 5 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρόνοι αγώνα** για να δείτε το χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή τον μέσο ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	semrau

Χρήση του μετρονόμου

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Μετρονόμος > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί ανά λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση το ρυθμό βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.
 - Επιλέξτε **Συχνότητα ειδοποίησης** για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
 - Επιλέξτε **Ήχοι** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.
- 8 Πηγαίνετε για τρέξιμο ([Πηγαίνοντας για τρέξιμο, σελίδα 5](#)).
Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.
- 9 Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.
- 10 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το  για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:18:59
Author	cozmyer

Λειτουργία επέκτασης οθόνης

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

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	cozmyer

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 59](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ > Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 92](#)).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος > Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας. Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 101](#)). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 92](#)).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
 - Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλίου γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή

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

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56*).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στέρνο.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από τη συσκευή ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ζώνες ισχύος > Σύμφωνα με.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του λειτουργικού ορίου ισχύος σας.
- 4 Επιλέξτε **FTP** και εισαγάγετε την τιμή FTP.
- 5 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	wiederan

Παύση κατάστασης προπόνησης

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

Ορίστε μια επιλογή:

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

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

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:29:46
Author	wiederan

Συνέχιση κατάστασης προπόνησης

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 93](#)).

Ορίστε μια επιλογή:

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

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

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:14:57
Author	petersenj

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

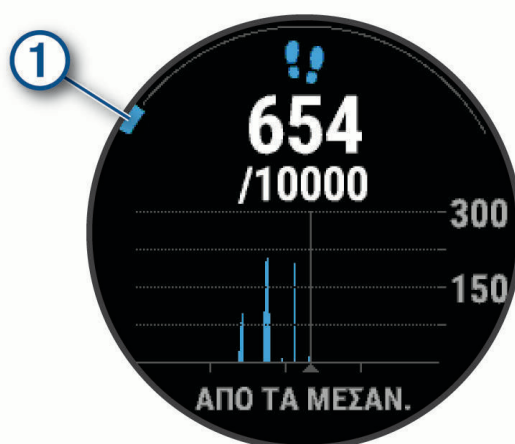
Ο αριθμός βημάτων που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στο widget βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

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

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	gerson

Αυτόματος στόχος

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



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

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	gerson

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199](#)).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	EL-GR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς ([Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 64](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	wiederan

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 123](#)).
Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	burzinskittu

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Ώρα ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	tillmonmartha

Λεπτά έντασης

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

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

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	tillmonmartha

Απόκτηση λεπτών έντασης

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

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

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Συμβάντα Garmin Move IQ™

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

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	pruekatie

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημ. δραστ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199*).

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

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ.

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Ρυθμίζει τη συσκευή σας, ώστε να καταγράφει ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας ή συνεχόμενα ενώ κοιμάστε.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα που κάνατε, οι όροφοι που ανεβήκατε, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

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

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

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	EL-GR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:21:15
Author	pruekatie

Παρακολούθηση ενυδάτωσης

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

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

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:36
Author	wiederan

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Forerunner διαθέτει δυνατότητα παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι, επίσης, συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών από το στήθος. Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο widget καρδιακών παλμών. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Στον προεπιλεγμένο βρόχο widget διατίθενται διάφορες λειτουργίες που σχετίζονται με τους καρδιακούς παλμούς.

	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Επίσης, το widget εμφανίζει ένα γράφημα των καρδιακών παλμών για τις τελευταίες τέσσερις ώρες, επισημαίνοντας την υψηλότερη και τη χαμηλότερη τιμή.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Η συσκευή μετρά τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης που ασκείται σε εσάς. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery™. Η συσκευή υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας, με βάση τα δεδομένα ύπνου, άγχους και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Ο τρέχων κορεσμός οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξύμετρου βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	EL-GR
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	18/09/2017 12:32:18
Author	pullins

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	EL-GR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

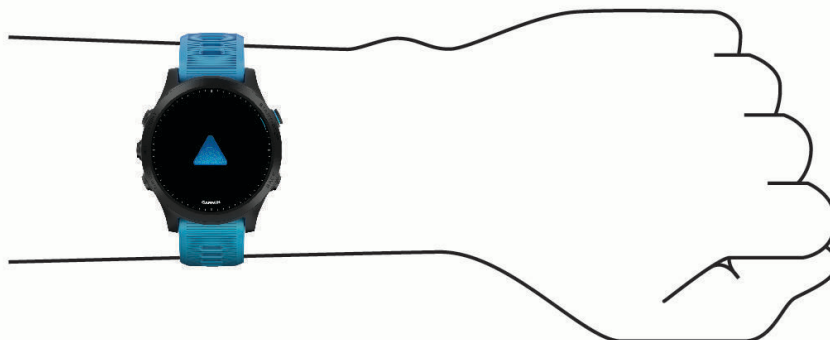
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

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



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

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 70](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 113](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

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

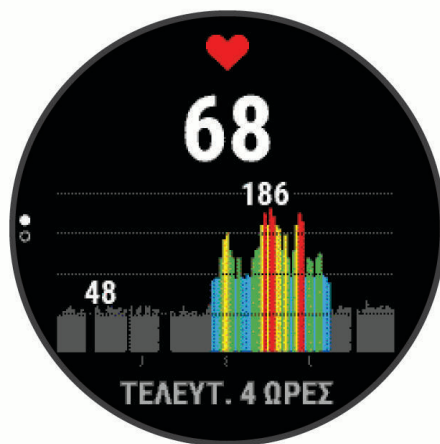
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	EL-GR
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMS
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget καρδιακών παλμών.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 177](#)).
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.



- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	burzinskittitu

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

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

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

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**
- 3 Πατήστε **START**.

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

- 4 Αντιστοιχίστε τη συσκευή Forerunner με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσει η μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, πατήστε STOP από την οθόνη μετάδοσης καρδιακών παλμών.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pruekatie

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

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

1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Μετ. στη διάρκ. δραστηρ..**

3 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7](#)).

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

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

4 Αντιστοίχιση της συσκευής Forerunner με τη συμβατή συσκευή σας Garmin ANT+.

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

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

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pruekatie

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ.**
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδ..**
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	pruekatie

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

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

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

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

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση

Τα αξεσουάρ HRM-Pro, HRM-Swim και HRM-Tri καρδιακών παλμών καταγράφουν και αποθηκεύουν τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι ορατά σε συμβατές συσκευές Forerunner για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στην αντιστοιχισμένη συσκευή σας Forerunner για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συσκευή σας Forerunner. Η συσκευή σας Forerunner πραγματοποιεί αυτόματα λήψη των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρούμενη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά τη διαδικασία λήψης δεδομένων, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας της συσκευής (3 μέτρα). Μπορείτε να ελέγξετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό της συσκευής και στον λογαριασμό Garmin Connect.

Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Αξεσουάρ HRM-Pro

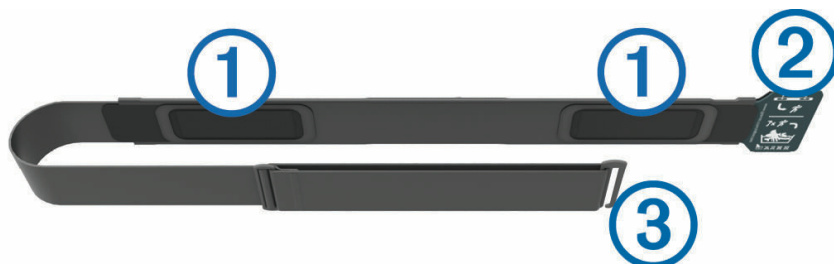
Η συσκευή μπορεί να καταγράψει τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της κολύμβησης ([Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 75](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:35
Author	burzinskittu

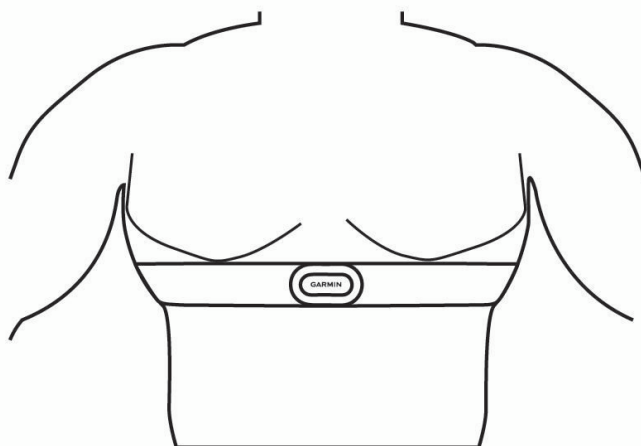
Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας. Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αγοράσετε μια επέκταση ιμάντα στη διεύθυνση [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

- 1 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ① στο πίσω μέρος του αισθητήριου καρδιακών παλμών, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και στον πομπό.



- 2 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με το λογότυπο Garmin τοποθετημένο με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.



Ο βρόχος ② θα πρέπει να συνδέεται με το άγκιστρο ③ στη δεξιά πλευρά σας.

- 3 Τυλίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στον βρόχο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	wiederan

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro

Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro υπολογίζει τον ρυθμό τρεξίματος και την απόστασή σας με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Forerunner που διαθέτετε, όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με αυτό συνδεδεμένο στο συμβατό σας ρολόι Forerunner.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run ([Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 78](#)).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το αξεσουάρ σειράς HRM-Pro συνδεδεμένο ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 11](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	wiederan

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner ([Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 218](#)).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με GPS και με το συνδεδεμένο αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν είχατε συνδεθεί προηγουμένως σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 11](#)).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητήριο ΚΠ με ρυθμό/απόσταση > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση ([Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 11](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:35
Author	burzinskititu

Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συμβατή αντιστοιχισμένη συσκευή Forerunner που διαθέτετε. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας ακόμα και αν απομακρυνθείτε από τη συσκευή σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης ή ομαδικών αθλημάτων όπου δεν μπορείτε να φοράτε ρολόγια.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει αυτόματα τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συμβατή συσκευή Forerunner που διαθέτετε όταν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας (3 μέτρα) της συσκευής κατά τη μεταφορά των δεδομένων.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν αποθηκεύσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα πριν από την αποστολή των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, μπορείτε να κατεβάσετε τα δεδομένα από το αξεσουάρ HRM-Pro.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro αποθηκεύει δεδομένα ιστορικού δραστηριοτήτων διάρκειας έως 18 ωρών. Όταν η μνήμη του αισθητήριου καρδιακών παλμών είναι πλήρης, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Από τη συσκευή Garmin, επιλέξτε το μενού Ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα που αποθηκεύσατε ενώ φορούσατε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 4 Επιλέξτε **Λήψη ΚΠ**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Κολύμβηση σε πισίνα

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πλένετε στο χέρι το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από έκθεση σε χλώριο ή άλλα χημικά πισίνας. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Το αξεσουάρ HRM-Pro έχει σχεδιαστεί κυρίως για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί περιστασιακά για κολύμβηση σε πισίνα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να φοριέται κάτω από το μαγιό ή την μπλούζα τριάθλου κατά την κολύμβηση σε πισίνα. Διαφορετικά, μπορεί να γλιστρήσει προς τα κάτω στο στήρνο σας όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:35
Author	burzinskittu

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών και να μειώσει την ικανότητά του να αναφέρει δεδομένα ακριβείας.

Η χρήση υπερβολικά μεγάλης ποσότητας απορρυπαντικού κατά το πλύσιμο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- Ξεπλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στο χέρι μετά από κάθε επτά χρήσεις ή μία κολύμβηση στην πισίνα, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό σε μέγιστη θερμοκρασία 40°C (104°F) και πολύ μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού, όπως υγρό πιάτων.
- Ξεπλύνετε καλά τον ιμάντα μετά το πλύσιμο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στο χέρι, για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα απορρυπαντικού που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα.
- Μην τοποθετείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε πλυντήριο ή στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, κρεμάστε το ή ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:53
Author	gerson

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στήθος σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 80*).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.
Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.
- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Αξιοσύνη HRM-Swim

Η συσκευή μπορεί να καταγράψει τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της κολύμβησης (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 75*).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Προσαρμογή μεγέθους του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Πριν από την πρώτη διαδρομή κολύμβησης, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προσαρμόσετε το μέγεθος του αισθητηρίου καρδιακών παλμών. Πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό για να παραμείνει στη θέση του όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

- Επιλέξτε μια επέκταση ιμάντα και προσαρτήστε την στο ελαστικό άκρο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών συνοδεύεται με τρεις ιμάντες επέκτασης για εφαρμογή σε διαφορετικά μεγέθη στήνους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η μεσαία επέκταση ιμάντα είναι κατάλληλη για τα περισσότερα μεγέθη μπλούζας (από Medium έως Extra Large).

- Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ανάποδα για να προσαρμόσετε εύκολα το ρυθμιστικό στην επέκταση ιμάντα.
- Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών κανονικά για να προσαρμόσετε εύκολα το ρυθμιστικό στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

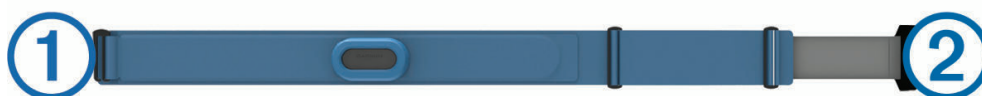
Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

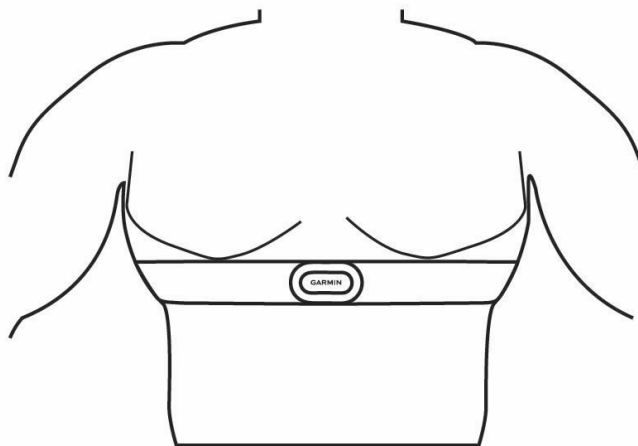
Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο.

- 1 Επιλέξτε την επέκταση ιμάντα για βέλτιστη εφαρμογή.
- 2 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με το λογότυπο Garmin τοποθετημένο με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

Το άγκιστρο θα πρέπει να συνδέεται με το ① βρόχο ② στη δεξιά πλευρά σας.



- 3 Τυλίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στον βρόχο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

- 4 Σφίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών για στενή εφαρμογή γύρω από το στήρνο, χωρίς να περιορίζει τις κινήσεις σας.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται, αποθηκεύει και στέλνει δεδομένα.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Συμβουλές για χρήση του αξεσουάρ HRM-Swim

- Αν το αισθητήριο καρδιακών παλμών γλιστρά προς τα κάτω στο στέρνο όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο, σφίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και την επέκταση ιμάντα.
- Σταθείτε όρθιοι ανάμεσα στα διαστήματα έτσι ώστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών να είναι εκτός νερού, για να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Αποθήκευση δεδομένων

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών έχει δυνατότητα αποθήκευσης δεδομένων διάρκειας έως 20 ωρών σε μία δραστηριότητα. Όταν η μνήμη του αισθητηρίου καρδιακών παλμών είναι πλήρης, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συζευγμένη συσκευή Forerunner.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας ακόμα και αν απομακρυνθείτε από τη συσκευή. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης ή ομαδικών αθλημάτων όπου δεν μπορείτε να φοράτε ρολόγια. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει αυτόματα τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συσκευή Forerunner όταν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας (3 m) της συσκευής κατά την αποστολή των δεδομένων.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Αξεσουάρ HRM-Tri

Η ενότητα HRM-Swim σε αυτό το εγχειρίδιο εξηγεί την καταγραφή των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της κολύμβησης (*Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση, σελίδα 75*).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	EL-GR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	burzinskititu

Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή σας συσκευή Forerunner που είναι αντιστοιχισμένη με το αξεσουάρ HRM-Pro ή άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, για να παρέχετε σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική τρεξίματος που ακολουθείτε. Αν η συσκευή Forerunner συνοδευόταν από το αξεσουάρ HRM-Pro, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

Το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος διαθέτει ένα επιταχυνσιόμετρο που μετρά την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος.

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

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

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

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

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

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

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

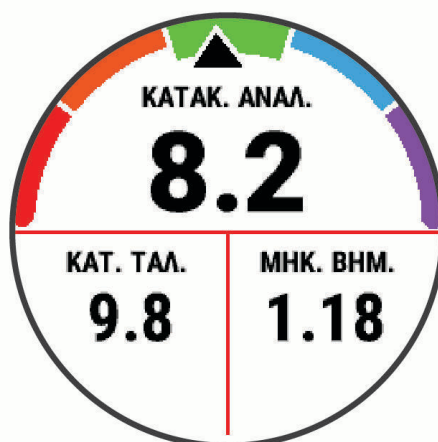
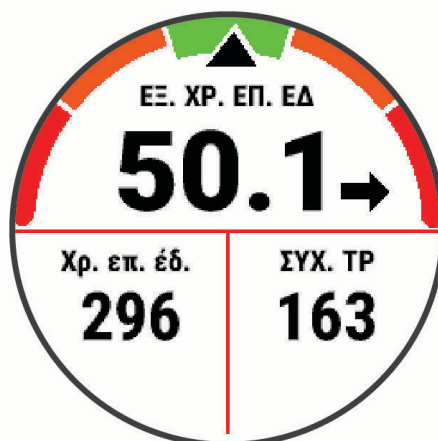
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος

Για να μπορέσετε να δείτε τη δυναμική τρεξίματος, πρέπει να φορέσετε ένα αξεσουάρ HRM-Pro, ένα αξεσουάρ HRM-Run™, ένα αξεσουάρ HRM-Tri ή το Running Dynamics Pod και να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Εάν το Forerunner συνοδεύεται από το αισθητήριο καρδιακών παλμών, οι συσκευές είναι ήδη συζευγμένες και το Forerunner έχει ρυθμιστεί ώστε να εμφανίζει τη δυναμική τρεξίματος.

- 1 Επιλέξτε **START** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος, για να δείτε τα στοιχεία μέτρησής σας.



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

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:28
Author	pullins

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

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

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

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

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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:28
Author	cozmyer

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

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

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

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

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

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:28
Author	mcdanielm

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

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

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

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

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

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

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

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Μετρήσεις απόδοσης

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

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

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

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας.

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση.

Δοκιμή αντοχής HRV: Η δοκιμή αντοχής μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) απαιτεί τη χρήση ενός αισθητηρίου καρδιακών παλμών από το στήρνο της Garmin. Η συσκευή καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών σας παλμών ενώ παραμένετε ακίνητοι για 3 λεπτά. Παρέχει το συνολικό επίπεδο αντοχής. Η κλίμακα είναι από το 1 έως το 100. Η χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο αντοχής.

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

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του FTP. Για πιο ακριβή ένδειξη, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή.

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Η συσκευή σας μετρά το επίπεδο γαλακτικού οξέος χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και το ρυθμό.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	gerson

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Μετρ. φυσιολογίας > Συνθήκη απόδοσης**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Η συσκευή μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά τη σύζευξη με ένα συμβατό μετρητή ισχύος, η συσκευή μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Μετρ. φυσιολογίας > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Μετρ. φυσιολογίας > TrueUp**.

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

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	EL-GR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a confref.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	burzinskittu

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, πρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση της φυσικής σας κατάστασης συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου και διαφορετικής ηλικίας. Καθώς ασκείστε, η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου ([Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 97](#)).



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2*, σελίδα 238) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pruekatie

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)). Αν η συσκευή σας Forerunner συνοδευόταν από αισθητήριο καρδιακών παλμών, οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 58](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 96](#)).

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

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι συζευγμένος με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας. Αν η συσκευή σας Forerunner συνοδευόταν από ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, οι συσκευές είναι ήδη συζευγμένες.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 58](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 2 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε START για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	mcdanielm

Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 93](#)).

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

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	mcdanielm

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Η συσκευή σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Garmin Index™, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά υγείας > Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pruekatie

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Η συσκευή Forerunner παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης, όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 μέτρα (2.625 πόδια). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από το widget κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο smartphone σας.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	mcdanielm

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 58](#)).

Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 93](#)) και το ιστορικό προπόνησης, για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα. Η συσκευή αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε περισσότερες από μία συσκευές Garmin, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία *Physio TrueUp™*, η οποία επιτρέπει στη συσκευή σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 93](#)).

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

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

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

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	mcdanielm

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 108](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

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

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

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

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

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	pullins

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO2.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 93](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος.

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, είναι το εκτιμώμενο επίπεδο προσπάθειας ή ρυθμού. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το κατώφλι παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονείστε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 58](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να εκτελέσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος με σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να λάβει ακριβή τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών και εκτίμηση μέγ. VO2. Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη λήψη της εκτίμησης γαλακτικού κατωφλίου, δοκιμάστε να μειώσετε μη αυτόματα την τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
Απαιτείται GPS για την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθ.δοκ.κατ.γαλακτικού οξέος**.
- 5 Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Αφού ξεκινήσετε το τρέξιμο, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα καρδιακών παλμών. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, σταματήστε την αντίστροφη μέτρηση και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.
Εάν αυτή είναι η πρώτη σας εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να ενημερώσετε τις ζώνες καρδιακών παλμών σας με βάση τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας. Για κάθε πρόσθετη εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να αποδεχτείτε ή να απορρίψετε την εκτίμηση.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να συζεύξετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 96](#)).

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς και ισχύ.

- 1 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget απόδοσης.
- 2 Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 239](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν μια ειδοποίηση απόδοσης σας ενημερώνει για μια νέα τιμή FTP, μπορείτε να επιλέξετε Αποδοχή για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP ή Απόρριψη για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Εκτέλεση δοκιμής FTP

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε δοκιμή ώστε να προσδιορίσετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP), πρέπει να συζεύξετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169*), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 96*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η δοκιμή FTP είναι μια απαιτητική προπόνηση που διαρκεί συνολικά 30 λεπτά. Επιλέξτε μια πρακτική και κυρίως επίπεδη πορεία που σας επιτρέπει να κάνετε ποδήλατο με σταθερά αυξανόμενη προσπάθεια, όπως σε μια δοκιμή χρόνου.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.

3 Κρατήστε πατημένο το .

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδηγούμενη δοκιμή FTP**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ξεκινήσετε την ποδηλασία, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αποδοχή** για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP.
- Επιλέξτε **Απόρριψη** για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

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

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

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Η συσκευή σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Η συσκευή σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pruekatie

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση μέγιστης VO2 ενημερώνεται μετά από έντονο τρέξιμο ή διαδρομές με ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο, κατά τη διάρκεια των οποίων οι καρδιακοί παλμοί έφτασαν τουλάχιστον το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για αρκετά λεπτά. Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 96](#)).

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

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης σε αυτήν τη συσκευή ή ενεργοποιήστε τη λειτουργία Physio TrueUp, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 93](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	cozmyer

Φορτίο προπόνησης

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

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:13
Author	wiederan

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονείστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Χρόνος ανάκαμψης

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 56](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 58](#)).

1 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από την εικόνα ρολογιού, μπορείτε να επιλέξετε UP ή DOWN για προβολή του widget κατάστασης προπόνησης και επιλέξτε START για κύλιση στις μετρήσεις ώστε να δείτε τον χρόνο ανάκαμψης.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

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

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

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

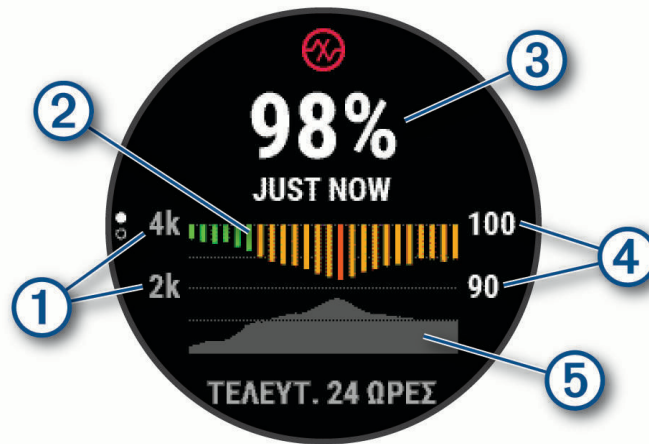
Παλμικό οξύμετρο

Η συσκευή Forerunner διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου προβάλλοντας το widget παλμικού οξυμέτρου ([Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 112](#)). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις ([Ενεργοποίηση ολοήμερης λειτουργίας εγκλιματισμού, σελίδα 113](#)). Όταν παραμένετε τελείως ακίνητοι, η συσκευή αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στη συσκευή, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.



①	Η κλίμακα υψομέτρου.
②	Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.
③	Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.
④	Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.
⑤	Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου προβάλλοντας το widget παλμικού οξυμέτρου. Το widget εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή του widget παλμικού οξυμέτρου, η συσκευή πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε το **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες του widget και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

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

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

- 1 Από το widget παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Πατήστε **Επιλ. > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου > Κατά τη διάρκεια του ύπνου.**

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Ενεργοποίηση ολοήμερης λειτουργίας εγκλιματισμού

1 Από το widget παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το 

2 Επιλέξτε **Επιλ. > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου > Όλη την ημέρα.**

Η συσκευή αναλύει αυτόματα τον κορεσμό οξυγόνου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, όταν δεν κινείστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της ολοήμερης λειτουργίας εγκλιματισμού μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

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

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

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Προβολή της βαθμολογίας αντοχής μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε τη δοκιμή αντοχής μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV), πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο Garmin και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Η βαθμολογία αντοχής HRV είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Forerunner αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική αντοχή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοσή σας. Το εύρος της βαθμολογίας αντοχής κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου 1 είναι πολύ χαμηλή κατάσταση αντοχής και 100 είναι πολύ υψηλή κατάσταση αντοχής. Εάν γνωρίζετε τη βαθμολογία αντοχής σας, μπορείτε να αποφασίσετε εάν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση τρεξίματος ή για γιόγκα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να μετράτε τη βαθμολογία αντοχής καθημερινά προτού ασκηθείτε, περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες. Μπορείτε να δείτε προηγούμενα αποτελέσματα στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Επιλέξτε **START > DOWN > Πίεση HRV > START**.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 177](#)).

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget επιπέδου πίεσης.
- 2 Επιλέξτε **START**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.
 - Επιλέξτε **START > DOWN** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:14:57
Author	mcdanielm

Body Battery

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

Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 117](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

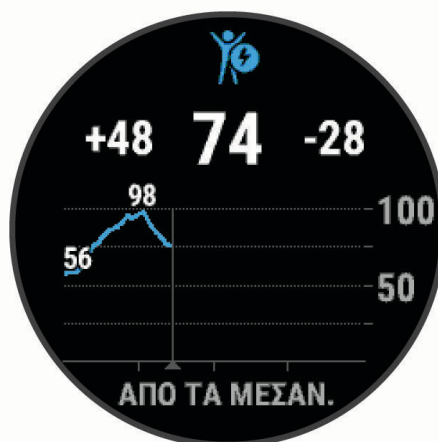
Προβολή του widget Body Battery

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

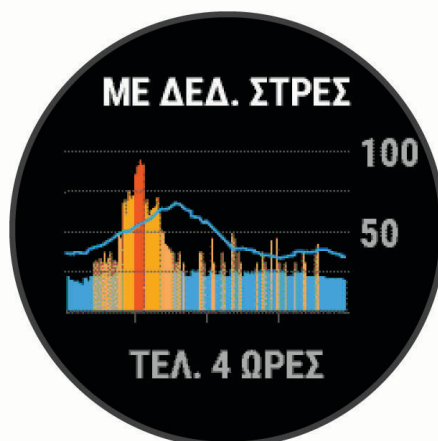
- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 177*).

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε ένα γράφημα των επιπέδων Body Battery από τα μεσάνυχτα.



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



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	tillmonmartha

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

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

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Έξυπνες λειτουργίες

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:36
Author	mcdanielm

Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας

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

- 1 Από το App Store του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Τοποθετήστε το smartphone σε απόσταση έως 10 m (33 ft.) από τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Την πρώτη φορά που θα την ενεργοποιήσετε, η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία αντιστοίχισης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP** και κατόπιν να επιλέξετε το **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
 - Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο μενού  ή **•••**, επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:57
Author	mcdanielm

Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect

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

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Forerunner με μια συμβατή κινητή συσκευή ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 118](#)).

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

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	burzinskititu

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **START** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο smartphone κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν διαθέτετε συσκευή Forerunner, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα ηχητικά μηνύματα στη συσκευή μέσω των συνδεδεμένων ακουστικών σας, χωρίς να χρησιμοποιήσετε ένα συνδεδεμένο smartphone (*Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σελίδα 36*).

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

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

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

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

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Forerunner που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pruekatie

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	EL-GR
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	mcdanielm

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: Σας επιτρέπει να συμμετέχετε σε μια ομάδα με χρήση του LiveTrack, ώστε άλλα άτομα να μπορούν να βλέπουν τη θέση σας απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Λήψεις PacePro: Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και λαμβάνετε στρατηγικές PacePro στην εφαρμογή Garmin Connect, καθώς και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

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

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα και ειδοποιήσεις σε φίλους και στην οικογένεια, καθώς και να ζητάτε βοήθεια από επαφές επείγουσας ανάγκης που έχετε ρυθμίσει στην εφαρμογή Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα [\(Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 131\)](#).

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

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

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

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

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	29/07/2020 14:42:40
Author	burzinskittu

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	burzinskittu

Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Εύρεση του τηλεφώνου μου**.

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

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

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	EL-GR
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	wiederan

Widget

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

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στον βρόχο των widget με μη αυτόματο τρόπο ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 177](#)).

Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα: Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.

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

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Πυξίδα: Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.

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

Εντοπισμός σκύλου: Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με τη συσκευή Forerunner.

Όροφοι που ανεβήκατε: Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

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

Γκολφ: Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

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

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

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

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

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

Στοιχεία ελέγχου inReach®: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή σας inReach.

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

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

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

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

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

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

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

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

Στοιχεία ελέγχου κάμερας RCT: Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα φωτογραφία, να καταγράφετε απόσπασμα βίντεο και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 175*).

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

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

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

Ανατολή και δύση του ηλίου: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.

Κατάσταση προπόνησης: Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας.

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

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Συσκευή Xero®: Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λείζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με τη συσκευή Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:00
Author	mcdanielm

Προβολή των widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε σύζευξη της συσκευής σας με smartphone.

- Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN**.

Η συσκευή πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο widget και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε widget. Το widget απόδοσης απαιτεί αρκετές δραστηριότητες με καρδιακούς παλμούς και προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με GPS.

- Επιλέξτε **START** για να δείτε αναλυτικές πληροφορίες widget.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες οθόνες για ένα widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:04:49
Author	wiederan

Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου

Το widget Η ημέρα μου είναι ένα ημερήσιο στιγμιότυπο της δραστηριότητάς σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μόλις ανεβείτε σκάλες ή καταγράψετε μια δραστηριότητα, αυτές οι πληροφορίες εμφανίζονται στο widget. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες, τα εβδομαδιαία λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που κάψατε και άλλα. Μπορείτε να επιλέξετε START, για να δείτε πρόσθετα στοιχεία μέτρησης.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:02
Author	mall

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές, όπως ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, κλείδωμα των πλήκτρων και απενεργοποίηση της συσκευής. Μπορείτε επίσης να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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



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

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	EL-GR
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 126](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Εμφάνιση > Στοιχεία ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Προβολή του widget καιρού

Για τον καιρό απαιτείται σύνδεση Bluetooth σε συμβατό smartphone.

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

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Άνοιγμα των στοιχείων ελέγχου μουσικής

Τα στοιχεία ελέγχου μουσικής απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Λειτουργίες Connect IQ

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

Εικόνες ρολογιών: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	gerson

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το

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

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

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:11:50
Author	gerson

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Wi-Fi > Τα δικά μου > Προσθήκη δικτύου**.

Η συσκευή εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.

3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.

4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Η συσκευή συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Η συσκευή επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	EL-GR
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:36
Author	mcdanielm

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

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

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB
Language	EL-GR
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	wiederan

Αίτημα βοήθειας

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

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 132](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:05:04
Author	tillmonmartha

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία σχεδιασμένη για εξωτερική χρήση. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:44
Author	cozmyer

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφ. & Παρακολ.** > **Ανίχνευση συμβ.**
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

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

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:06:21
Author	wiederan

Έναρξη περιόδου GroupTrack

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect, συμβατό smartphone και την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με συσκευές Forerunner. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

- 1 Πηγαίνετε έξω και ενεργοποιήστε τη συσκευή Forerunner.
- 2 Αντιστοιχίστε το smartphone σας με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 118](#)).
- 3 Στη συσκευή Forerunner, πατήστε παραταταταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφ. & Παρακολ.** > **GroupTrack > Εμφάνιση στο χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.
- 4 Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack >  > Ρυθμίσεις > GroupTrack**.
- 5 Επιλέξτε **Ορατό σε > Όλες οι συνδέσεις**.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 7 Στη συσκευή Forerunner, ξεκινήστε μια δραστηριότητα.
- 8 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στον χάρτη, μπορείτε να πατήσετε παραταταταμένα το  και να επιλέξετε **Κοντινές συνδέσεις** για να δείτε πληροφορίες απόστασης, κατεύθυνσης και ρυθμού ή ταχύτητας για άλλες συνδέσεις στην περίοδο λειτουργίας GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής σας Forerunner με το smartphone μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν συζευχθεί με τα smartphone τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας ([Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα, σελίδα 180](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweaks from Phil
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:50:45
Author	wiederan

Μουσική

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

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

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

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

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	tillmonmartha

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στη συσκευή σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στη συσκευή σας. Για να έχετε στη διάθεσή σας περισσότερες επιλογές, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Connect IQ στο smartphone σας.

- 1 Για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής, πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη.
- 2 Επιλέξτε **IQ**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν θέλετε να ρυθμίσετε κάποιον άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Προσθ. παρ..**
- 3 Επιλέξτε το όνομα του παρόχου και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:34:55
Author	mckelvey

Spotify

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

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

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

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Λήψη περιεχομένου ήχου από Spotify

Για να κατεβάσετε περιεχόμενο ήχου από Spotify, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 130](#)).

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

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

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

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	wiederan

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

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

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

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο USB.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε τη συσκευή σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στο φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.

- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **Βιβλιοθήκη iTunes** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και πατήστε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

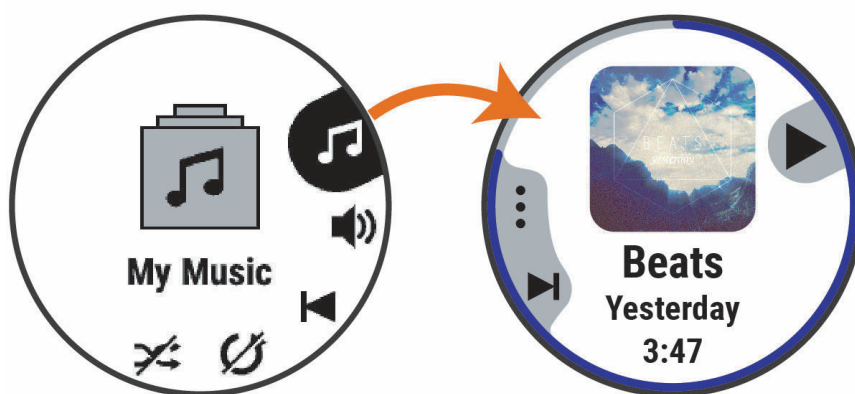
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	EL-GR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:50:45
Author	tillmonmartha

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Συνδέστε τα ακουστικά σας με τεχνολογία Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 141](#)).
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 137](#)).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο smartphone σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ..**
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής για λήψη.
- 5 Επιλέξτε το  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής



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

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	pullins

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone

- 1 Στο smartphone σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στη συσκευή Forerunner, πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Ρύθ. σε τηλ..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

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

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

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:50:45
Author	cozmyer

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

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

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

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	EL-GR
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:28
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:02
Author	pullins

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Έναρξη χρήσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pullins

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

1 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT**.

2 Επιλέξτε το **Πορτοφόλι**.

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



4 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να αλλάξετε κάρτα (προαιρετικό).

5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	pullins

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .

2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	pullins

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .

2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.
Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με τη συσκευή Forerunner.
- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για τη συσκευή Forerunner, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

1 Από τη σελίδα συσκευής Forerunner στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με τη συσκευή Forerunner, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

Ιστορικό

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

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

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	EL-GR
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	burzinskittu

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας. Η συσκευή διαθέτει ένα widget ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας ([Widget, σελίδα 124](#)).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό** > **Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατ..**
 - Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect** ([Πληροφορίες για το Training Effect, σελίδα 99](#)).
 - Για να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** ([Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, σελίδα 147](#)).
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, επιλέξτε **Γύροι**.
 - Για να επιλέξετε μια διαδρομή σκι ή σνόουμπορντ και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διαδρομή, επιλέξτε **Διαδρομές**.
 - Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, επιλέξτε **Σετ**.
 - Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
 - Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:22:13
Author	gerson

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

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

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

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	mcdanielm

Χρήση του μετρητή

Ο μετρητής καταγράφει αυτόματα τη συνολική διανυθείσα απόσταση, την αύξηση του υψομέτρου και το χρόνο δραστηριοτήτων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	EL-GR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	tillmonmartha

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε με χρήση υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στη συσκευή σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στη συσκευή σας ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 137](#)). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού συσκευής και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές Connect IQ.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Διαχείριση δεδομένων

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:56:54
Author	gerson

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

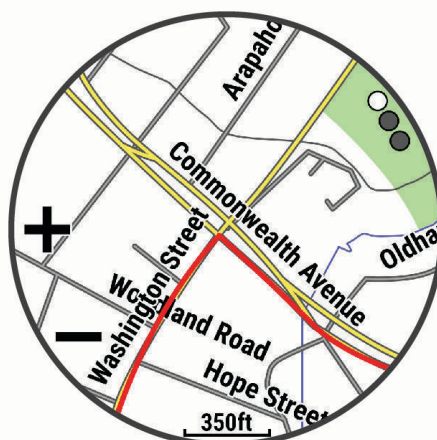
- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

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

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Πλοήγηση

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



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Πορείες

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

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

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

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > Δημιουργία νέου**.
- 5 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε .
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 10 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:59
Author	pullins

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 149).

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας ([Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη](#), σελίδα 154).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	mcdanielm

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 153](#)).

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

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	mcdanielm

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Όνομα** για να δείτε και να επεξεργαστείτε το όνομα της διαδρομής.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:57
Author	wiedera

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

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

2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.

3 Πατήστε παρατεταμένα το .

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.

5 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.

6 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.

Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να επιλέξετε DOWN για να δείτε τις πορείες.

7 Επιλέξτε **START** για να επιλέξετε μια πορεία.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiedera

Αποθήκευση της θέσης σας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.

2 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεών σας

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Αποθηκ.θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε τη θέση.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

- 1 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **START > Προσθήκη > Προβ.σημ.**, για να προσθέσετε την εφαρμογή προβολής σημείου στη λίστα εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε την εφαρμογή στη λίστα αγαπημένων σας.
- 3 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Προβ.σημ.**.
- 4 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 5 Επιλέξτε **START**.
- 6 Επιλέξτε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 7 Επιλέξτε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 8 Επιλέξτε **START** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	gerson

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος

Αν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στη συσκευή σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε μια κατηγορία.
Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε αναζήτηση κοντά σε διαφορετική τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
 - Για να αναζητήσετε ένα σημείο ενδιαφέροντος κατά όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει ορθογραφίας**, εισαγάγετε ένα όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και κατόπιν επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	EL-GR
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:35:15
Author	mall

Σημεία ενδιαφέροντος

Τα σημεία ενδιαφέροντος περιλαμβάνουν μέρη που μπορεί να βρείτε χρήσιμα ή που παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Τα σημεία ενδιαφέροντος είναι οργανωμένα ανά κατηγορία και μπορούν να περιλαμβάνουν δημοφιλείς ταξιδιωτικούς προορισμούς, όπως πρατήρια καυσίμων, εστιατόρια, ξενοδοχεία και χώρους ψυχαγωγίας.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

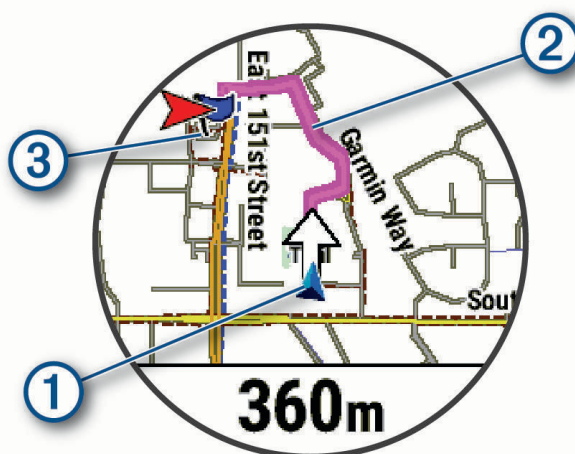
- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 2 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και επιλέξτε **START**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	EL-GR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:06:46
Author	pullins

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **STOP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
 - Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφή προς στροφή.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	mcdanielm

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας

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

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

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 201*).

Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START > Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	gerson

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	gerson

Χάρτης

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

- Πλοήγηση σε χάρτη ([Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 164](#))
- Ρυθμίσεις χάρτη ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 165](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Προβολή του χάρτη

- 1 Ξεκινήστε μια εξωτερική δραστηριότητα.
- 2 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη του χάρτη.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να επιλέξετε START.

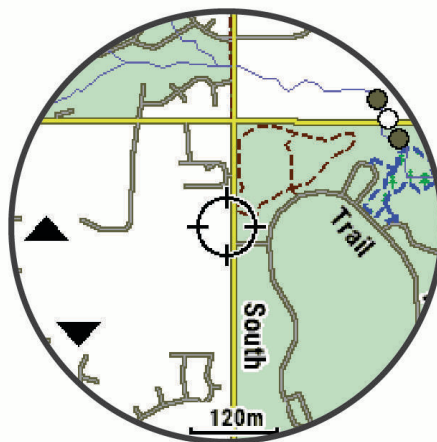
Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

- 1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.

Στον χάρτη θα εμφανιστούν στοιχεία ελέγχου και σταυρονήματα.



- 3 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	wiederan

Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Around Me για να πλοηγηθείτε σε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στη συσκευή σας πρέπει να περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος για την πλοήγηση σε αυτά.

1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Γύρω από εμένα**.

Στον χάρτη εμφανίζονται εικονίδια που υποδεικνύουν σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε ένα τμήμα του χάρτη.

4 Επιλέξτε **STOP**.

Στο επισημασμένο τμήμα του χάρτη εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

5 Επιλέξτε μια θέση.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για να προβάλετε την τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

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

2 Πατήστε παρατεταμένα .

3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Zoum**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

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

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ρυθμίσεις χάρτη

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

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Χάρτης**.

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

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

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

Κλείδωμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Αρχ. καταγ. διαδ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει το αρχείο καταγραφής ή τη διαδρομή που έχετε διανύσει, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα του αρχείου καταγραφής.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Ναυτικό: Ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη ναυτική λειτουργία.

Σχεδίαση τμημ. διαδρομής: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τμήματα διαδρομής, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Σχεδίαση περιγραμμάτων: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Η συσκευή περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Η συσκευή συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτιμέτρου (*Ρυθμίσεις αλτιμέτρου, σελίδα 196*). Μπορείτε να πατήσετε το START από τα widget του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου αντίστοιχα.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	mckelvey

Πυξίδα

Η συσκευή διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο ([Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 195](#)). Για γρήγορο άνοιγμα των ρυθμίσεων πυξίδας, μπορείτε να επιλέξετε START από το widget πυξίδας.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:56:54
Author	semrau

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:24:32
Author	gerson

Προσαρμογή λειτουργιών χάρτη

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Καθοδήγηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη καθοδήγησης που εμφανίζει τη διόπτευση πυξίδας ή τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την πλοήγηση.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
 - Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση ενός δείκτη κατεύθυνσης στις σελίδες δεδομένων σας κατά την πλοήγηση. Ο δείκτης στοχεύει προς την κατεύθυνση-στόχο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρόν. αφιξής**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορ..**
 - Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μην. πλοήγ. στρ. προς στροφή**.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	pullins

Ασύρματοι αισθητήρες

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν παρέχεται συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών με τη συσκευή σας, τότε οι συσκευές είναι ήδη αντιστοιχισμένες.

- 1 Αν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε την (*Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, σελίδα 83, Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, σελίδα 76*).

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.

- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Αισθητήρας βημάτων

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

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Τρέξιμο με αισθητήρα βημάτων

Πριν να πάτε για τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα βημάτων με τη συσκευή Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

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

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

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	wiederan

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

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

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

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

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

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

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	20/08/2020 15:21:43
Author	gerson

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

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

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

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

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

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

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	petersenj

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

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

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 240](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 7](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. OK to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για μια λίστα αισθητήρων ANT+ που είναι συμβατοί με τη συσκευή σας (π.χ. Rally™ και Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 60](#)).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 183](#)).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano® Di2™, πρέπει να γίνει σύζευξή τους με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)). Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)). Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στη συσκευή Forerunner εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	mcdanielm

Επίγνωση της κατάστασης

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό Forerunner πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia ([Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 224](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	EL-GR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Translation in review
Last Modified	11/08/2022 14:53:10
Author	cozmyer

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

1 Προσθέστε το widget **KAMEPA RCT** στο ρολόι σας ([Widget, σελίδα 124](#)).

2 Από το widget **KAMEPA RCT**, ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
- Επιλέξτε  για να βγάλετε μια φωτογραφία.
- Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	burzinskittu

tempe

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε αντιστοίχιση του αισθητήρα tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τις οδηγίες για τον αισθητήρα tempe www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Προσαρμογή της συσκευής σας

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	mcdanielm

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας

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

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	EL-GR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:56
Author	mcdanielm

Προσαρμογή του βρόχου widget

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Widget**.
- 3 Επιλέξτε ένα widget.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη θέση του widget στον βρόχο widget.
 - Επιλέξτε  για να καταργήσετε το widget από τον βρόχο widget.
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 6 Επιλέξτε ένα widget.
Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	EL-GR
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

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

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές** και μια δραστηριότητα, και κατόπιν ορίστε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση από τη μεταβολή υψομέτρου και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητά σας με χρήση της μεταβολής υψομέτρου και της οριζόντιας μετακίνησης στην επιφάνεια ([Απόσταση και ταχύτητα 3D, σελίδα 189](#)).

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

Προσθήκη δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε μια δραστηριότητα Multisport.

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

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Επιτρέπει στη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο ([Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας, σελίδα 188](#)).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap ([Auto Lap, σελίδα 185](#)).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή ([Ενεργοποίηση του Auto Pause, σελίδα 187](#)).

Αυτόματη ανάπαυση: Παρέχει στη συσκευή τη δυνατότητα να ανιχνεύει πότε αναπαύεστε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης ([Αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 25](#)).

Αυτόματη διαδρομή: Επιτρέπει στη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σε πίστες για σκι χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο.

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης ([Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 190](#)).

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

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

ClimbPro: Εμφανίζει τις οθόνες προγραμματισμού και παρακολούθησης ανόδου κατά την πλοήγηση.

Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

Επεξεργασία βάρους: Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για το γκολφ.

GPS: Ρυθμίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS ([Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS, σελίδα 190](#)).

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων αναρρίχησης.

Αριθμός λωρίδας: Σας επιτρέπει να επιλέξετε έναν αριθμό λωρίδας για τρέξιμο σε στίβο.

Πλήκτρο γύρου: Σας επιτρέπει να καταγράψετε έναν γύρο ή μια περίοδο ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Κλείδ. πλήκτρων: Κλειδώνει τα πλήκτρα κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων Multisport για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

Χάρτης: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας, σελίδα 184*).

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων (*Χρήση του μετρονόμου, σελίδα 55*).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα (*Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα, σελίδα 22*).

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.: Ρυθμίζει τις επιλογές χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας, σελίδα 192*).

Καταγραφή μέγ. VO2: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run (*Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2, σελίδα 96*).

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Επανάληψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επανάληψη για δραστηριότητες Multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

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

Στατιστικά διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δρομολόγησης, σελίδα 185*).

Βαθμολογία: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα εμφανίζεται όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Ενεργοποιεί μηνύματα που σας ειδοποιούν για την προσέγγιση τμημάτων.

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης, σελίδα 189*).

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ.

Εντοπισμός στυλ.: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κολύμβηση σε πισίνα.

Αυτ. αλ/γή αθλ. (κολύμβ./τρέξ.): Σας επιτρέπει να μεταβαίνετε αυτόματα μεταξύ του τμήματος κολύμβησης και του τμήματος τρεξίματος μιας δραστηριότητας Multisport κολύμβησης-τρεξίματος.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

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

Βίντεο ασκήσεων: Ενεργοποιεί εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για δραστηριότητες, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα και πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για ασκήσεις που κατεβάσατε από το Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	EL-GR
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

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

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	EL-GR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	cozmyer

Ειδοποιήσεις

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

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σας ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων.

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

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

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών , σελίδα 57 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών , σελίδα 59.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

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

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της οθόνης χάρτη δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

Πατήστε παρατεταμένα , επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαμόρφωση χαρτών: Εμφανίζει ή αποκρύπτει δεδομένα από εγκατεστημένα προϊόντα χάρτη.

Χρ. ρυθμ. συστ.: Επιτρέπει στη συσκευή να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις χάρτη συστήματος.

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

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

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

Κλειδώμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Αρχ. καταγ. διαδ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει το αρχείο καταγραφής ή τη διαδρομή που έχετε διανύσει, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα του αρχείου καταγραφής.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Ναυτικό: Ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη ναυτική λειτουργία.

Σχεδίαση τμημ. διαδρομής: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τμήματα διαδρομής, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Σχεδίαση περιγραμμάτων: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για την προσαρμογή του τρόπου με τον οποίο το ρολόι υπολογίζει τις πορείες για κάθε δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

Πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δραστηριότητα: Ορίζει μια δραστηριότητα για σχεδίαση πορείας. Το ρολόι υπολογίζει τις βέλτιστες πορείες για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Δρομολ. βάσει δημοτικ.: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές τρεξίματος και ποδηλασίας από το Garmin Connect.

Πορείες: Ορίζει τον τρόπο πλοήγησης σε πορείες χρησιμοποιώντας το ρολόι. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Παρακολούθηση διαδρομής για να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται, χωρίς επανυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Χρήση χάρτη για πλοήγηση σε μια διαδρομή μέσω χαρτών με δυνατότητα δρομολόγησης και επανυπολογισμό της διαδρομής αν αποκλίνετε της πορείας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για την ελαχιστοποίηση του χρόνου, της απόστασης ή της ανόδου σε πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου ή μεταφοράς που θα αποφευχθούν στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την απευθείας δρομολόγηση.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	EL-GR
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	EL-GR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.
- Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ των γύρων.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199*).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	EL-GR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap > Ειδοποίηση γύρου**.

6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	EL-GR
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ενεργοποίηση του Auto Pause

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

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Pause**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.

6 Επιλέξτε **Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ..**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτ.** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	mcdanielm

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ([Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 9](#)). Μπορείτε να δείτε τα στοιχεία αξιολόγησης στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε.

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

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

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	EL-GR
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:56:54
Author	jhenson

Απόσταση και ταχύτητα 3D

Μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση και ταχύτητα 3D για τον υπολογισμό της απόστασης ή της ταχύτητάς σας χρησιμοποιώντας τόσο τη μεταβολή υψομέτρου όσο και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως σκι, αναρρίχηση, πλοήγηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	EL-GR
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Χρήση αυτόματης κύλισης

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

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.

6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:44
Author	wiedera

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το .

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

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **GPS**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
- Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Δορυφορικό σύστημα Ρωσίας) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσεις σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
- Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Δορυφορικό σύστημα Ευρωπαϊκής Ένωσης) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσεις σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
- Επιλέξτε το **UltraTrac** για λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής και δεδομένων αισθητήρα (*UltraTrac*, σελίδα 191).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS (*GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα*, σελίδα 191).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:15
Author	gerson

GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

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

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

GLONASS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τη Ρωσία.

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

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

UltraTrac

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

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας

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

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

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

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

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

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.
- Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα από τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Κατάργηση από λίστα**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ρυθμίσεις GroupTrack

Πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ασφ. & Παρακολ. > GroupTrack**.

Εμφάνιση στο χάρτη: Επιτρέπει την προβολή συνδέσεων στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Τύποι δραστηριότητας: Επιτρέπει την επιλογή των τύπων δραστηριότητας που εμφανίζονται στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	semrau

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

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

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 128](#)).

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

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

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:56:54
Author	petersenj

Ρυθμίσεις αισθητήρων

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	EL-GR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:35:53
Author	cozmyer

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 195*).

Προβ. σε οθ.: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (*Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 196*).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Ενεργοποίηση), ένα συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτόματα) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	mckelvey

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για να ρυθμίσετε τη μαγνητική απόκλιση για τη θέση σας αυτόματα, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για να ρυθμίσετε την τιμή μαγνητικής απόκλισης μη αυτόματα, επιλέξτε **Χρήστης**, εισαγάγετε τη μαγνητική απόκλιση και επιλέξτε **Τέλος**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:22:13
Author	cozmyer

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	EL-GR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:22:13
Author	burzinskittu

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση** και ορίστε μια επιλογή.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτ. εισαγ..**
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:53
Author	gerson

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το διάγραμμα στο widget βαρόμετρου.

Ειδοπ. καταιγ.: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Λειτουργία παρακολούθησης: Ρυθμίζει τον αισθητήρα που χρησιμοποιείται στη λειτουργία ρολογιού. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αλτίμετρο όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από τη συσκευή.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:22:13
Author	burzinskittu

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτ. εισαγ..**
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	mall

Ρυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λέιζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Xero ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Τοποθεσίες XERO > Θέσεις λέιζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λέιζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Xero στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτ. κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λέιζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	EL-GR
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:36
Author	mcdanielm

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που θα εμφανίζεται στη συσκευή.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας ([Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 200](#)).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού ([Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 201](#)).

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

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

Συντομεύσεις: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε συντομεύσεις στα πλήκτρα της συσκευής ([Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 201](#)).

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

Μονάδες: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 202](#)).

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφορά.

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

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

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 223](#)).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Αυτόματη ενημέρωση για να μπορεί η συσκευή σας να κάνει λήψη της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:28
Author	gerson

Ρυθμίσεις ώρας

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

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

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

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

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή ή δύση του ήλιου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 200*).

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (*Συγχρονισμός της ώρας με GPS, σελίδα 206*).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFE4A-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEED8F
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pullins

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

1 Πατήστε παρατεταμένα .

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Χρόνος > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:16
Author	mcdanielm

Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού

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

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:16
Author	mcdanielm

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων πλήκτρων και συνδυασμών πλήκτρων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα πλήκτρο ή ένα συνδυασμό πλήκτρων για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:28
Author	mcdanielm

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης που εμφανίζονται στη συσκευή.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	gerson

Ρολόγια

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Ρύθμιση ειδοποίησης

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

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

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	EL-GR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:15
Author	mcdanielm

Διαγραφή ειδοποίησης

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

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Αντίστροφη μέτρηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Επιλ. > Αποθ. αντίστρ. μέτρησης** για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο αντιστροφής μέτρησης.
 - Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντιστροφής μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επιλ. > Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.
 - Επιλέξτε **Επιλ. > Ήχοι** και ορίστε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pullins

Χρήση του χρονομέτρου

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

2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

4 Επιλέξτε **LAP** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

5 Επιλέξτε **START** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.

6 Επιλέξτε **OPTIONS**.

7 Αποθηκεύστε τον καταγεγραμμένο χρόνο ως δραστηριότητα στο ιστορικό σας (προαιρετικά).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	semrau

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα ([Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 222](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	mcdanielm

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

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

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	EL-GR
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	cozmyer

Τηλεχειρισμός VIRB

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

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

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Το widget VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο widget.

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

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

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:21
Author	gerson

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Forerunner ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 169](#)).

Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.

3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.

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

5 Πατήστε παρατεταμένα .

6 Επιλέξτε **Τηλεχειρισμός VIRB**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Έν./λήξ. χρον..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.
- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Forerunner.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **STOP**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	03/09/2014 07:45:48
Author	wiederan

Πληροφορίες συσκευής

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	EL-GR
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:18
Author	mcdanielm

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

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

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:47
Author	cozmyer

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 214).

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



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

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	semrau

Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής

- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στη συσκευή, για να την φορτίσετε με το καλώδιο USB ([Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 210](#)).

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

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

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Προδιαγραφές

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Προδιαγραφές Forerunner

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία ρολογιού	Έως 2 εβδομάδες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία ρολογιού με μουσική	Έως 14 ώρες με παρακολούθηση δραστηριοτήτων, ειδοποιήσεις smartphone, καρδιακούς παλμούς από τον καρπό και αναπαραγωγή μουσικής
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας	Έως 36 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία δραστηριότητας με μουσική	Έως 10 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς και αναπαραγωγή μουσικής
Διάρκεια ζωής μπαταρίας, λειτουργία UltraTrac, χωρίς αναπαραγωγή μουσικής	Έως 60 ώρες. Έως 50 ώρες με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Αποθήκευση μέσων	Έως 1.000 τραγούδια
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα +9 dBm (ονομαστική τιμή)

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

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:35
Author	wiederan

Προδιαγραφές HRM-Pro

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 1 έτος, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Αδιάβροχη	5 ATM ²
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 50°C (από 14° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με ονομαστική τιμή 8 dBm

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	mcdanielm

Προδιαγραφές HRM-Swim και HRM-Tri

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032 (3 V)
Διάρκεια ζωής μπαταρίας HRM-Swim	Έως 18 μήνες (περίπου 3 ώρες/εβδομάδα)
Διάρκεια ζωής μπαταρίας HRM-Tri	Έως 10 μήνες για προπόνηση τριάθλου (περίπου 1 ώρα/εβδομάδα)
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 50°C (από 14° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	2,4 GHz στα +1 dBm (ονομαστική τιμή)
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ²

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	cozmyer

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

1 Σκουπίστε το ρολόι με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

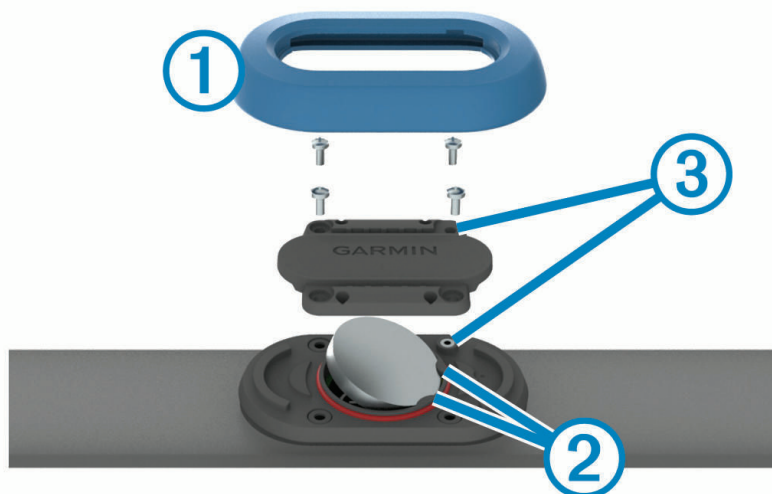
Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/12/2019 10:59:50
Author	gerson

Αντικατάσταση μπαταρίας της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

- 1 Αφαιρέστε το περίβλημα ① από τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών.
- 2 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι Phillips (00) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες στο μπροστινό μέρος της μονάδας.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε την καινούργια μπαταρία κάτω από τις δύο πλαστικές γλωττίδες ② με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

Ο μονωτικός δακτύλιος πρέπει να παραμείνει γύρω από την εξωτερική πλευρά του ανυψωμένου πλαστικού δακτυλίου.

- 6 Επανατοποθετήστε το μπροστινό κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.
Τηρήστε τον προσανατολισμό του μπροστινού καλύμματος. Η ανυψωμένη βίδα ③ θα πρέπει να εφαρμόζει στην αντίστοιχη ανυψωμένη οπή βίδας στο μπροστινό κάλυμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

- 7 Επανατοποθετήστε το περίβλημα.

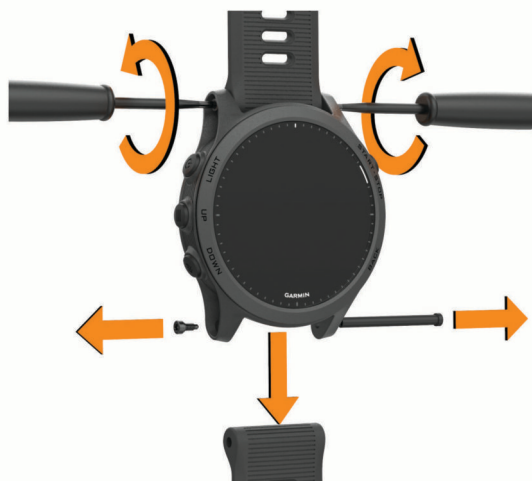
Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητήριου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:00
Author	wiederan

Αλλάζοντας τα λουράκια

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα λουράκια με νέα λουράκια Forerunner ή συμβατά λουράκια QuickFit®.

1 Χρησιμοποιήστε τα δύο κατσαβίδια για να χαλαρώσετε τις ακίδες.



2 Αφαιρέστε τις ακίδες.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να τοποθετήσετε τα λουράκια Forerunner, ευθυγραμμίστε τα καινούργια λουράκια και επανατοποθετήστε τις ακίδες με τα δύο κατσαβίδια.
- Για να τοποθετήσετε τα λουράκια QuickFit, επανατοποθετήστε τις ακίδες και πιέστε τα καινούργια λουράκια στη θέση τους.





ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	EL-GR
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:47
Author	cozmyer

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199](#)). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

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

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	EL-GR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:25:32
Author	mall

Ρύθμιση του Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	EL-GR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:57
Author	wiederan

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

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

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	gerson

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:11:11
Author	mcdanielm

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

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

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 150*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 123*).

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

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

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, η συσκευή υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος της συσκευής, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.

Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεβγάλετε τη συσκευή με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε τη συσκευή με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:00
Author	mcdanielm

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:53
Author	mcdanielm

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

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

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:56
Author	mcdanielm

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

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

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

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

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	EL-GR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να το επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση του ρολογιού ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για 15 δευτερόλεπτα.

Το ρολόι απενεργοποιείται.

2 Πατήστε παρατεταμένα το  για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	EL-GR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	pullins

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε τη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια διαγράφει όλα τα στοιχεία που έχει εισαγάγει ο χρήστης και το ιστορικό δραστηριοτήτων. Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, η επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων διαγράφει και το πορτοφόλι από τη συσκευή σας.

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μηδενισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμίσεων**.
- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων και την αποθηκευμένη μουσική, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	EL-GR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	pullins

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 118](#)).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 123](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	cozmyer

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

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

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

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:53
Author	mcdanielm

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 3 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα.
- 4 Χρησιμοποιήστε τα **UP** και **DOWN** για να επιλέξετε τη γλώσσα σας.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:26
Author	pullins

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	EL-GR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:11:47
Author	mcdanielm

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την Garmin Connect εφαρμογή και τις Bluetooth ρυθμίσεις στο smartphone σας για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και πατήστε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στη συσκευή, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** και μετά επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	EL-GR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας ([Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 66](#)).
- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού ([Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 201](#)).
- Μειώστε τη φωτεινότητα του φωτισμού.
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες ([Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, σελίδα 122](#)).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 72](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 74](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 120](#)).
- Απενεργοποιήστε τη λειτουργία παλμικού οξυμέτρου ([Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 74](#)).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ.** ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 8](#)).
- Επιλέξτε το διάστημα καταγραφής **Έξυπνη** ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 199](#)).
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία UltraTrac GPS για τη δραστηριότητά σας ([UltraTrac, σελίδα 191](#)).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων ([Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 194](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	EL-GR
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:01:12
Author	petersenj

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας tempre για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:22
Author	wiederan

Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συσκευής για να αντιστοιχίσετε μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της ασύρματης τεχνολογίας ANT+, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

1 Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά τη σύζευξη.

2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.

3 Πατήστε παρατεταμένα .

4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μετά την αντιστοίχιση του αισθητήρα με τη συσκευή σας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στο βρόχο σελίδας δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	EL-GR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	20/06/2022 09:29:22
Author	pullins

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 180](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:03:50
Author	cozmyer

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε μια συσκευή Forerunner που είναι συνδεδεμένη σε ακουστικά μέσω τεχνολογίας Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στη συσκευή και στην κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Συνιστάται να φοράτε τα ακουστικά σας με την κεραία στην ίδια πλευρά του σώματός σας όπου βρίσκεται η συσκευή Forerunner.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να μεταφέρετε το ρολόι στον άλλο καρπό.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	EL-GR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	26/12/2019 11:24:01
Author	pullins

Παράρτημα

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	EL-GR
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:55
Author	wiederan

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων.

%FTP: Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.

% ΑΚΠ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΓΥΡΟΥ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% αποθ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

% αποθέματος ΚΠ: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Το ποσοστό της υπολειπόμενης ισχύος της μπαταρίας.

% κορεσμού O2 μυών: Το εκτιμώμενο ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.

% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% μέγ. καρδ. παλ. γύρου: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Intensity Factor: Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Norm. Power τελ. γύρου: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Normalized Power: Το Normalized Power™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

NP γύρου: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.

Swolf γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

Swolf τελ. γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Swolf τελ. μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πίστας.

Training Stress Score: Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Widget Glances: Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.

Άν. τελ. γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Άνοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Έργο: Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Αερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Αναερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Ανατ. ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Απ./κουπιά τελ. γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απ./χεριά τελ. γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Αποτελεσματικότητα ροπής: Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.

Απόστ. που απομ.: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόστ. τελ. γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση ανά κίνηση: Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά χερί.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση σε ναυτικά μίλια: Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Αριθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Βαρομετρική πίεση: Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.

Γεωγραφικό μήκος/πλάτος: Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

Διαδρομή: Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Διόπτευση: Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Δυσκολία: Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Δυσκολία γύρου: Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

ΕΚ.ΧΡ.ΩΣ ΆΦ.: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτιμ. συνολική απόσταση: Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτός πορ.: Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ελάχιστο υψόμετρο: Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Ενεργοποίηση επανάλωσης: Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Εξ. σε 30 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξ. σε 3 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης τριών δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. σε 10 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. χρ. επ. έδαφος: Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Εξισ. χρ. επ. με έδ. γύρ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

Εξισορρόπηση: Η τρέχουσα αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.

Εξισορρόπηση γύρου: Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.

Επ.: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΧΑ σε επόμενο σημείο: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ζώνη ισχύος: Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 7) βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

Ζώνη καρδιακών παλμών: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θέση: Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Θέση προορισμού: Η θέση του τελικού προορισμού σας.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Ισχ. 10 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς: Ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.

Ισχύς: Σκι. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Ισχύς 30 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς 3 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς ανά βάρος: Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Ισχύς γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Ισχύς τελ. γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κάθ. ταχ. σε προορισμό: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Κάθοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Κάθοδος τελευταίου γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Καρδ. παλμοί τελ. γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Καρδιακοί παλμοί γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

Κατ. απ. ως προορ.: Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Κατ. ταλάντωση: Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.

Κατακ. ταλάν. γύρου: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

Κατακόρυφη αναλογία: Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Κατακόρυφη αναλογία γύρου: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κατεύθυνση GPS: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.

Κατεύθυνση πυξίδας: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

Κινήσεις γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις τελ.γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός χειρών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κλίση: Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.

Κολύμβηση τελ. μήκους: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Κορ. φάσ. ισχ. γύρ. αριστερά: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορ. φάσης ισχ. γύρ. δεξ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χειρών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm).

Λόγος κατολίσθησης: Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.

Λόγος κατολίσθησης σε προορισμό: Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. %απ. παλ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. % καρδ. παλμών: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Μέγ.% Μέγ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Μέγ. καρδ. παλμοί διαστ.: Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγ. ταχ. ναυτικά μίλια: Η μέγιστη ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη 24 ωρών: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Μέγιστη άνοδος: Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη ισχύς: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη ισχύς γύρου: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Μέγιστη καθόδος: Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστο υψόμετρο: Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσ. χρ. επ. με έδαφος: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση αναλ. κατακ. ταλάντωσης: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέση απόσταση ανά κουπιά: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση απόσταση ανά χερί: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση εξισορρόπηση: Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ισχύς: Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κατακόρυφη ταλάντωση: Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορ. φάσ. ισχ. δεξ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορ. φάσ. ισχύος αριστερά: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση μετατ. κέν. πλατ.: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συνολική ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.

Μέση συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιών: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτ. μετακ.: Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα ανόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέση ταχύτητα καθόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέση ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος αριστερά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος δεξιά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσο % αποθέμ. καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι καρδ. παλμ. διαστήμ.: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μέγιστο % καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μήκος βηματισμού: Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χειρών κολύμβησης για αυτό το μήκος ([Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 23](#)). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μήκος βηματισμού γύρου: Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Μήκος διασκελισμού: Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.

Μεση εξ. χρ. επαφ. με εδ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.

Μετατ. κέν. πλατφόρμας: Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.

Μετατ. κέντρου πλατφ. γύρου: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.

Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.

Μετρ. συν. ανόδ./καθ.: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Μετρ. χρ. επ. με έδ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).

Μετρητής PacePro: Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.

Μετρητής Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Μετρητής ΚΠ: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.

Μετρητής λόγου κατακ. ταλάντ.: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ: Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

Μπαταρία ταχύτητας: Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Μπαταρία του Di2: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.

Μπροστά: Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ομαλότητα γύρου: Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.

Ομαλότητα πεταλιάς: Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

Πίεση: Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

Πίεση περιβάλλοντος: Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.

Πίσω: Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ροή: Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθ.κιν. τελ.μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.

Ρυθ. τελ. μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμ. τελ. γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμ. τμ. διαδ.: Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός, 500 m: Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.

Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός γύρου, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κίνησης γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμός κιν. διαστ.: Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθμός κιν. τελ. γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm).

Ρυθμός κινήσεων γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής: Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Σημείο προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Στυλ κολύμ. διαστ.: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Συνδυασμός ταχυτήτων: Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Συνθήκη απόδοσης: Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.

Συνολ. ποσοστό αιμοσφαιρίνης: Η εκτιμώμενη συνολική συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στους μύες.

Συνολικά μπροστά/πίσω: Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συχ. πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Συχν. βημ. τελευτ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχν. πετ. τελ. γύρ.: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχνότητα βημάτων γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Σχέση μετάδοσης: Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ταχύτ. τελευτ. γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα προσέγγισης: Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.

Ταχύτητες: Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Τμήματα διαδρομής: Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Υψόμετρο GPS: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.

Φάση ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φάση ισχύος γύρου αριστερά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος γύρου δεξιά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φορτίο: Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

Χαμηλότερη 24 ωρών: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Χεριές/μήκος διαστήματος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

ΧΡΟΝΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρονόμ. ανάπ.: Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Χρονόμετρο: Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου αντίστροφης μέτρησης.

Χρόνος Multisport: Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα Multisport, συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.

Χρόνος έως το επόμενο σημείο: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.

Χρόνος μετακίνησης: Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στάσης: Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

Χρόνος τελ. γύρ.: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όροφοι ανά λεπτό: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Όροφοι που ανεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Όροφοι που κατεβήκ.: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ωρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλό	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλό	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	EL-GR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	03/08/2018 09:27:30
Author	gerson

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	EL-GR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:04:49
Author	cozmyer

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 σωληνοειδής	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C σωληνοειδής	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	EL-GR
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:46:11
Author	burzinskititu

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.



Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

