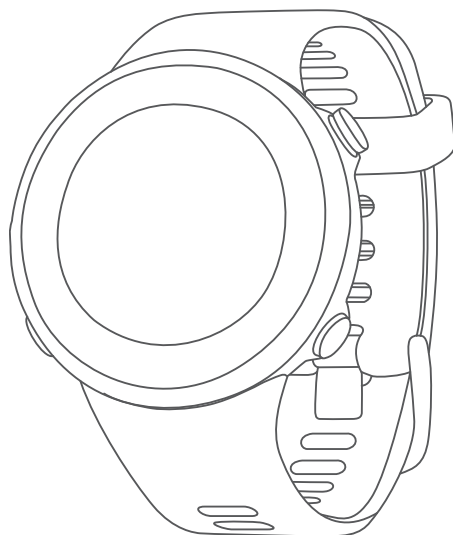


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

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

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple®, iPhone® 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. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Παρουσίαση συσκευής.....	1
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης.....	2
Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας.....	2

Προπόνηση..... 3

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα.....	3
Αυτόματη ανάπαυση.....	4
Εγγραφή απόστασης.....	4
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	5
Ρύθμιση ειδοποίησης ρυθμού κολύμβησης.....	5
Επεξεργασία ειδοποίησης ρυθμού κατά την κολύμβηση σε πισίνα.....	5
Ασκήσεις.....	6
Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα.....	6
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	7
Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	7
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	7
Ατομικά ρεκόρ κολύμβησης.....	7
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	8
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	8
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	8
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	8
Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης.....	8
Πληροφορίες κολύμβησης.....	9
Ορολογία κολύμβησης.....	9
Τύποι κίνησης.....	9
Έναρξη δραστηριότητας.....	9
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	10
Διακοπή δραστηριότητας.....	10
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο.....	10

Παρακολούθηση δραστηριότητας.. 10

Αυτόματος στόχος.....	10
-----------------------	----

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	10
Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης.....	11
Λεπτά έντασης.....	11
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	11
Παρακολούθηση ύπνου.....	11
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	11
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	11

Έξυπνες λειτουργίες..... 12

BluetoothΣυνδεδεμένες λειτουργίες.....	12
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect..	12
Widget.....	13
Προβολή των widget.....	13
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	14
Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής.....	14
Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone.....	15
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	15
Προβολή ειδοποιήσεων.....	15
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	15
Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone.....	15
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone.....	16
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων.....	16

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 16

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	16
Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση.....	16
Τοποθέτηση της συσκευής.....	17
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	17
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	18
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	18

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	19
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό	19
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	19
Στόχοι φυσικής κατάστασης	20
Ρύθμιση της μέγιστης τιμής καρδιακών παλμών	20
Προσαρμογή των ζωνών καρδιακών παλμών και των μέγιστων καρδιακών παλμών	20
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	21
Training Effect	21
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης	22
Χρήση του widget επιπέδου πίεσης	22
Body Battery	23
Προβολή του widget Body Battery ..	24
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	25

Ιστορικό.....25

Ιστορικό κολύμβησης	25
Προβολή ιστορικού	25
Διαγραφή ιστορικού	26
Προβολή συνόλων δεδομένων	26
Διαχείριση δεδομένων	26
Διαγραφή αρχείων	26
Αποσύνδεση του καλωδίου USB	26
Garmin Connect	26
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect	27
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	27

Προσαρμογή της συσκευής σας.....27

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	27
Epilogos drastiriotitas	27
Προσαρμογή επιλογών κολύμβησης	28
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας	28

Ορισμός επαναλαμβανόμενης ειδοποίησης	29
Ορισμός μεγέθους πρισίνας	29
Ρύθμιση έναρξης αντίστροφης μέτρησης	29
Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων	29
Ενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου	29
Επισήμανση γύρων κατά απόσταση	30
Χρήση της λειτουργίας Auto Pause®	30
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS	30
Προσαρμογή του βρόχου widget	31
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	31
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας	31
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού	31
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	32
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	32
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	32
Ρυθμίσεις συστήματος	32
Ρυθμίσεις ώρας	33
Ζώνες ώρας	33
Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού	33
Ρύθμιση των ήχων συσκευής	33
Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της συσκευής	33
Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας	34
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	34
Ρολόι	34
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας	34
Συγχρονισμός της ώρας με GPS	34
Ρύθμιση ειδοποίησης	34
Διαγραφή ειδοποίησης	34
Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης	35
Χρήση του χρονομέτρου	35

Πληροφορίες συσκευής..... 36

Φόρτιση της συσκευής	36
----------------------------	----

Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής.....	36
Τοποθέτηση της συσκευής.....	37
Φροντίδα της συσκευής σας.....	37
Καθαρισμός της συσκευής.....	37
Αλλαγή των βραχιολιών.....	38
Προδιαγραφές.....	38
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	38

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 39

Ενημερώσεις προϊόντος.....	39
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	39
Ρύθμιση του Garmin Express.....	39
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	39
Λήψη περισσότερων πληροφοριών...	39
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	39
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου.....	39
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	40
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν.....	40
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.....	40
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	40
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	40
Επανεκκίνηση της συσκευής.....	41
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	41
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	41
Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;.....	41
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	41
Μπορώ να χρησιμοποιήσω την αερόβια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο;.....	42
Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect.....	42
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	42

Παράρτημα.....43

Πεδία δεδομένων.....	43
Αισθητήριο καρδιακών παλμών ANT+.....	45
Αντιστοίχιση του εξωτερικού αισθητηρίου καρδιακών παλμών....	45
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	45
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	46
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	46
Ορισμοί συμβόλων.....	46

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



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

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

Για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, η γραμμή κατάστασης γίνεται πράσινη όταν το GPS είναι έτοιμο. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα ή συνδεδεμένη συσκευή. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι το σήμα εντοπίστηκε ή η συσκευή είναι συνδεδεμένη.

GPS	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης με smartphone
	Κατάσταση καρδιακών παλμών

Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες της συσκευής Garmin Swim 2, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του smartphone σας.

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

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP** και κατόπιν να επιλέξετε το  > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοιχ. τηλ.** 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.

Προπόνηση

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START** > Πισίνα.
- 2 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 3 Επιλέξτε **START**.
- 4 Ξεκινήστε την κολύμβηση.



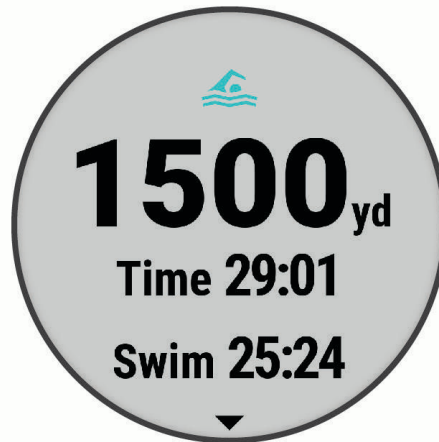
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.

- 5 Αν αναπαύεστε, επιλέξτε **LAP** για να δημιουργήσετε ένα διάστημα ανάπαυσης.
Στην οθόνη εμφανίζεται λευκό κείμενο σε μαύρο φόντο και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.



- 6 Ενώ αναπαύεστε, επιλέξτε **LAP** για να συνεχίσετε την κολύμβηση και να δημιουργήσετε ένα νέο διάστημα κολύμβησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης, ώστε η συσκευή να δημιουργεί αυτόματα διαστήματα ανάπαυσης (*Αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 4*).
- 7 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).

- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή κολύμβησης, επιλέξτε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Συνέχιση** για να ξεκινήσει ξανά η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή κολύμβησης και να μηδενίσετε το χρονόμετρο της δραστηριότητας. Μπορείτε να προβάλετε μια σύνοψη ή να επιλέξετε το **DOWN** για να δείτε περισσότερα δεδομένα.



- Επιλέξτε **Απόρριψη** > **Ναι** για να διαγράψετε τη διαδρομή κολύμβησης.

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 ([Προσαρμογή επιλογών κολύμβησης, σελίδα 28](#)).

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 LAP για να επισημάνετε μη αυτόματα την έναρξη και τη λήξη κάθε διαστήματος ανάπαυσης.

Εγγραφή απόστασης

Η συσκευή Garmin Swim 2 μετρά και καταγράφει την απόσταση κατά ολοκληρωμένα μήκη διαδρομής. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό ([Ορισμός μεγέθους πισίνας, σελίδα 29](#)).

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 5](#)).

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

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

Ρύθμιση ειδοποίησης ρυθμού κολύμβησης

Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό-στόχο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μια ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που πρέπει να στρίψετε στο τοίχωμα της πισίνας. Για παράδειγμα, αν ορίσετε ρυθμό-στόχο 2 λεπτών ανά 100 μέτρα, με μήκος πισίνας 25 μέτρων, η ειδοποίηση θα ηχεί κάθε 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις ρυθμού απαιτούν ακρίβεια στη χρονομέτρηση διαστημάτων. Για πιο ακριβή αποτελέσματα κατά την κολύμβηση με ειδοποίηση ρυθμού, χρησιμοποιήστε το πλήκτρο **LAP** για τα διαστήματα ανάπαυσης αντί για τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης.

- 1 Στο καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλογές > Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου > Ρυθμός**.
- 2 Ορίστε τις μονάδες μέτρησης σε μέτρα ή γιάρδες.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
Ο χρόνος-στόχος ρυθμού εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 4 Επιλέξτε **START**.
Εμφανίζεται μια οθόνη που υποδεικνύει πόσο συχνά ηχεί η ειδοποίηση ρυθμού με βάση το επιλεγμένο μέγεθος πισίνας.
- 5 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στη σελίδα χρονομέτρου.

Επεξεργασία ειδοποίησης ρυθμού κατά την κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Κατά την κολύμβηση σε πισίνα, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε τον ρυθμό.
- 4 Επιλέξτε .
Εμφανίζεται ο ενημερωμένος χρόνος ρυθμού.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για σίγαση της ειδοποίησης ρυθμού, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί **UP** και επιλέξτε **Σίγαση ειδοποίησης ρυθμού**.

Ασκήσεις

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ασκήσεις πολλών βημάτων, που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης, όπως απόσταση, επαναλήψεις, τύπος κίνησης ή άλλες μετρήσεις. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις κολύμβησης σε πισίνα χρησιμοποιώντας το Garmin Connect και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προγραμματισμένο πρόγραμμα προπόνησης, χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο στο Garmin Connect και να στείλετε τις προγραμματισμένες ασκήσεις στη συσκευή σας.

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε μια άσκηση, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 2](#)).

- 1 Στο καντράν ρολογιού, πατήστε **START > Πισίνα > Επιλογές > Ασκήσεις**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οι ασκήσεις μου** για να εκτελέσετε ασκήσεις που έχετε κατεβάσει από το Garmin Connect.
 - Επιλέξτε **Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης** για να προσδιορίσετε την ταχύτητα αναερόβιου ορίου.
 - Επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** για να εκτελέσετε ή να δείτε τις προγραμματισμένες σας ασκήσεις.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης κολύμβησης στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 26](#)).

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε **Κολύμβηση σε πισίνα**.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στη συσκευή σας ([Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας, σελίδα 6](#)).

Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στη συσκευή σας

Μπορείτε να στείλετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή ([Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης κολύμβησης στο Garmin Connect, σελίδα 6](#)).

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

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 του ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλογές > Ασκήσεις > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.
- 2 Επιλέξτε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης.
- 3 Επιλέξτε **Δοκιμή > START**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Εμφανίζεται μια οθόνη με το αποτέλεσμα της CSS.
- 5 Επιλέξτε **Αποδοχή** ή **Απόρριψη**.

Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

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

- 1 Στο καντράν ρολογιού, πατήστε **START > Πισίνα > Επιλογές > Ασκήσεις > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > CSS**.
- 2 Καταχωρίστε τα λεπτά.
- 3 Επιλέξτε **START**.
- 4 Καταχωρίστε τα δευτερόλεπτα.
- 5 Επιλέξτε **START**.

Ο νέος σας χρόνος CSS εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.

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.

Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

Μπορείτε να προβάλετε ασκήσεις κολύμβησης που είναι προγραμματισμένες στο ημερολόγιο προπόνησής σας και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

- 1 Στο καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Ασκήσεις > Ημερολόγιο προπόνησης**.
Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προβάλετε τα βήματα για την άσκηση, επιλέξτε **Προβολή**.
 - Για να ξεκινήσετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

Ατομικά ρεκόρ κολύμβησης

Όταν ολοκληρώσετε μια διαδρομή κολύμβησης, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Στα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνονται ο ταχύτερος χρόνος σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα και η μεγαλύτερη διαδρομή κολύμβησης.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

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

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

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 πεδίων δεδομένων, σελίδα 29](#)).

- 1 Επιλέξτε **START > Ανοικ. 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**.

Πληροφορίες κολύμβησης

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.

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 στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων ([Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων](#), σελίδα 29).

Ελεύθ	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Πρόγραμμα εξάσκησης	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (Προπόνηση με το αρχείο άσκησης , σελίδα 5)

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται). Αν διαθέτετε προαιρετικό ασύρματο αισθητήρα, μπορείτε να τον αντιστοιχίσετε με τη συσκευή Garmin Swim 2 ([Αντιστοίχιση του εξωτερικού αισθητηρίου καρδιακών παλμών](#), σελίδα 45).

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η πράσινη ράβδος κατάστασης.

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

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το DOWN ενώ εκτελείτε μια δραστηριότητα, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ([Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone](#), σελίδα 15).

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 36*).
- Επιλέξτε **LAP** για να καταγράψετε γύρους.
- Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Επιλέξτε **STOP**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
 - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
 - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε το GPS, όταν προπονείστε σε εσωτερικό χώρο ή θέλετε να εξοικονομήσετε μπαταρία. Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο της συσκευής. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε **Επιλογές > GPS > Απενεργοποίηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν επιλέξετε μια δραστηριότητα η οποία συνήθως εκτελείται σε εσωτερικό χώρο, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Ο αριθμός βημάτων που 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.

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.

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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας επενθυμίζει 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 (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 33*).

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

Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση μετακίνησης

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

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). Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, συμμετέχοντας τουλάχιστον για 10 συνεχόμενα λεπτά σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Η συσκευή Garmin Swim 2 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.
- Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.
- Φορέστε τη συσκευή σας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

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 επίπεδα 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 11*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 26*).

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

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Κατά τη διάρκεια του ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 32*).

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

Έξυπνες λειτουργίες

BluetoothΣυνδεδεμένες λειτουργίες

Η συσκευή Garmin Swim 2 διαθέτει αρκετές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό smartphone σας, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

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

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή Garmin Swim 2 και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Garmin Swim 2 που έχει αντιστοιχιστεί με το smartphone σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας Garmin Swim 2.

Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσων κοινωνικής δικτύωσης όταν αποστέλλετε 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: Σας επιτρέπει να αναζητάτε ασκήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect και να τις στέλνετε ασύρματα στη συσκευή σας.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

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

2 Επιλέξτε .

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 31](#)).

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.

Στατιστικά υγείας: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο Body Battery, 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.

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.

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

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

Ανοικτής θαλάσσης: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.

Κολύμβηση σε πισίνα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα.

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.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

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.
- Επιλέξτε **START** για να δείτε αναλυτικές πληροφορίες widget.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες οθόνες για ένα widget.

Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου

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

Widget στατιστικών υγείας

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

Προβολή του widget καιρού

Για τον καιρό απαιτείται σύνδεση Bluetooth σε συμβατό smartphone.

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

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.

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



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

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.

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

Η συσκευή Garmin Swim 2 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 Garmin Swim 2. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς την κινητή συσκευή σας.

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

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο smartphone

- 1 Στο smartphone σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος κομματιού μουσικής.
 - Επιλέξτε  για μετάβαση στο επόμενο κομμάτι μουσικής.
 - Επιλέξτε  για να ανοίξετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου μουσικής, όπως ένταση ήχου και προηγούμενο κομμάτι.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Garmin Swim 2 με μια συμβατή κινητή συσκευή ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 2](#)).

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

Προβολή ειδοποιήσεων

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

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό smartphone σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη συσκευή Garmin Swim 2.

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** > **Έξυπνες ειδοποιήσεις**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

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

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Garmin Swim 2 ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

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

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

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες από άλλες συσκευές Garmin® με τη συσκευή Garmin Swim 2 χρησιμοποιώντας το λογαριασμό σας 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 με μια συσκευή Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητάς σας στη συσκευή σας Garmin Swim 2.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη** > **Physio TrueUp**.

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το smartphone σας, οι πρόσφατες δραστηριότητες από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στη συσκευή Garmin Swim 2.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Garmin Swim 2 διαθέτει παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό. 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.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

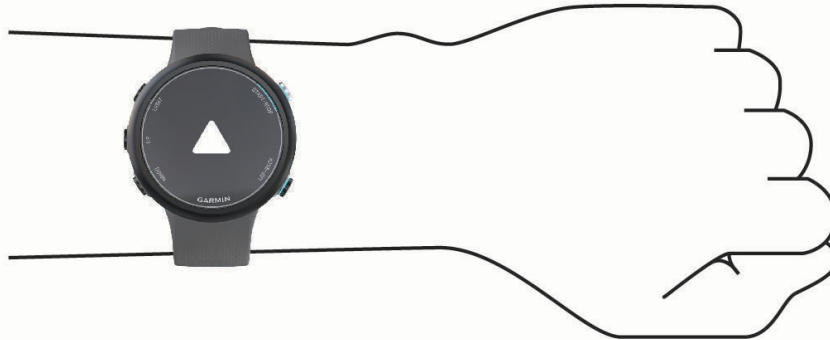
Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

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.

Τοποθέτηση της συσκευής

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε τη συσκευή ενώ κολυμπάτε ή γυμνάζεστε.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 17](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα της συσκευής, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

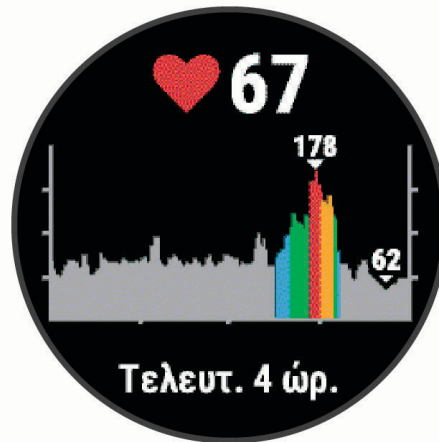
Προβολή του widget καρδιακών παλμών

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 31*).

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



Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή Garmin Swim 2 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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.

Η συσκευή Garmin Swim 2 ξεκινά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών και εμφανίζεται η ένδειξη .

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

- 3 Αντιστοίχιση της συσκευής Garmin Swim 2 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, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί και κατόπιν επιλέξτε **Ναι**.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Garmin Swim 2 ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB® κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

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

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

3 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 9](#)).

Η συσκευή Garmin Swim 2 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 Garmin Swim 2 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 10](#)).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ**.

3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση** ή **Χαμηλή ειδοποίηση**.

4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε μία συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ANT+ από το στήρνο στη συσκευή.

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

2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

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.

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 21](#)) 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.

Ρύθμιση της μέγιστης τιμής καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για τον υπολογισμό των μέγιστων καρδιακών παλμών και τον προσδιορισμό των προεπιλεγμένων ζωνών καρδιακών παλμών. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (εφόσον τους γνωρίζετε).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη** > **Μέγιστοι ΚΠ**.
- 3 Εισαγάγετε τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών.

Προσαρμογή των ζωνών καρδιακών παλμών και των μέγιστων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες καρδιακών παλμών με βάση τους στόχους προπόνησης. Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για τον υπολογισμό των μέγιστων καρδιακών παλμών και τον προσδιορισμό των προεπιλεγμένων ζωνών καρδιακών παλμών. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (εφόσον τους γνωρίζετε).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις χρήστη** > **Ζώνες καρδιακών παλμών**.
- 5 Εισαγάγετε τις τιμές καρδιακών παλμών για κάθε ζώνη.
- 6 Εισαγάγετε τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών.
- 7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

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

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.

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 Technologies Ltd. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.firstbeat.com.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Η συσκευή σας αναλύει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να καθορίσει τη γενική πίεση που ασκείται σε εσάς. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν το επίπεδο πίεσης. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει κατάσταση ανάπαυσης, 26 έως 50 χαμηλή πίεση, 51 έως 75 μέτρια πίεση και 76 έως 100 κατάσταση υψηλής πίεσης. Εάν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσής σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις στιγμές πίεσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε τη συσκευή ενώ κοιμάστε.

Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να βλέπετε το επίπεδο πίεσης ολόκληρης της ημέρας, μακροπρόθεσμες τάσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες.

Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

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

1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget επιπέδου πίεσης.

2 Επιλέξτε **START**.

- Αν το επίπεδο πίεσης είναι στο χαμηλό ή το μεσαίο εύρος, εμφανίζεται ένα γράφημα που δείχνει το επίπεδο πίεσης για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης από το γράφημα, επιλέξτε **DOWN > START** και εισαγάγετε τη διάρκεια σε λεπτά.

- Αν το επίπεδο πίεσης βρίσκεται στο υψηλό εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα που σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα χαλάρωσης.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Εμφανίστε το γράφημα επιπέδου πίεσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

- Επιλέξτε **Ναι** για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χαλάρωσης και εισαγάγετε τη διάρκεια σε λεπτά.
- Επιλέξτε **Όχι** για να παρακάμψετε τη δραστηριότητα χαλάρωσης και να εμφανίσετε το γράφημα επιπέδου πίεσης.

Body Battery

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

Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 25](#)).

Προβολή του widget Body Battery

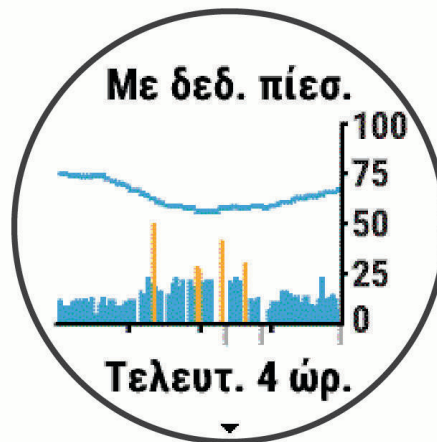
Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου Body Battery για τις τελευταίες ώρες.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 31*).



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



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



Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Το επίπεδο Body Battery ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε τη συσκευή κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Η ανάπαυση και ο καλός ύπνος φορτίζουν το Body Battery.
- Μια κουραστική δραστηριότητα, η υψηλή πίεση και ο κακός ύπνος μπορούν να προκαλέσουν εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

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.

Ιστορικό κολύμβησης

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη σύνοψη κολύμβησης και λεπτομέρειες για κάθε διάστημα ή γύρο. Το ιστορικό κολύμβησης σε πισίνα εμφανίζει την απόσταση, τον χρόνο, τον ρυθμό, τις θερμίδες, τις χεριές ανά μήκος, τον ρυθμό κινήσεων και τη βαθμολογία swolf. Το ιστορικό κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης εμφανίζει την απόσταση, τον χρόνο, τον ρυθμό, τις θερμίδες, την απόσταση χεριών και τον ρυθμό κινήσεων.

Προβολή 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 ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 31](#)).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα** ή **Προηγούμενες εβδομάδες**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
 - 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**, 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.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στη συσκευή σας.

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

Διαχείριση δεδομένων

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

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
 - 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
 - 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
 - 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή Apple®, πρέπει να αδειάσετε το φάκελο Κάδος ανακύκλωσης, για να αφαιρέσετε εντελώς τα αρχεία.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

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

- 1 Εκτελέστε μια ενέργεια:
 - Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
 - Για υπολογιστές Apple, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.
- 2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

Garmin Connect

Ο λογαριασμός Garmin Connect που διαθέτετε σας δίνει τα εργαλεία για την παρακολούθηση και την αποθήκευση των διαδρομών κολύμβησης, την ανάλυση των δεδομένων δραστηριοτήτων και τη λήψη ενημερώσεων λογισμικού. Μπορείτε, επίσης, να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της συσκευής, όπως τα καντράν ρολογιού, τα ορατά widget, τα προγράμματα ασκήσεων και άλλα πολλά.

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

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

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

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε με χρήση υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στη συσκευή σας.

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

Προσαρμογή της συσκευής σας

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις ύψους, βάρους, έτους γέννησης, φύλου και μέγιστων καρδιακών παλμών (*Ρύθμιση της μέγιστης τιμής καρδιακών παλμών, σελίδα 20*). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα δεδομένα προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Epiloges drastiriotitas

Οι επιλογές δραστηριότητας αποτελούν σύνολα ρυθμίσεων που βελτιστοποιούν την απόδοση της συσκευής σας με βάση τον τρόπο που τη χρησιμοποιείτε. Για παράδειγμα, οι ρυθμίσεις και οι οθόνες δεδομένων είναι διαφορετικές όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για τρέξιμο ή για ποδηλασία.

Όταν χρησιμοποιείτε μια δραστηριότητα και αλλάξετε ρυθμίσεις, όπως πεδία δεδομένων ή ειδοποιήσεις, οι αλλαγές αποθηκεύονται αυτόματα στο πλαίσιο της δραστηριότητας.

Προσαρμογή επιλογών κολύμβησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, τα πεδία δεδομένων και άλλα πολλά για μια δραστηριότητα κολύμβησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα κολύμβησης.
- 3 Πατήστε **Επιλογές**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.

- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να εκτελέσετε, να δείτε ή να επεξεργαστείτε μια άσκηση (*Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα, σελίδα 6*).
- Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων και τα πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων, σελίδα 29*).
- Επιλέξτε **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις** για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις προπόνησης (*Ορισμός επαναλαμβανόμενης ειδοποίησης, σελίδα 29*).
- Επιλέξτε **Μέγεθος πισίνας** για να ορίσετε ένα μέγεθος ή να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος πισίνας (*Ορισμός μεγέθους πισίνας, σελίδα 29*).
- Επιλέξτε **Ανίχνευση στυλ κολύμβησης** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα τις χεριές σας στη διάρκεια της κολύμβησης σε πισίνα.
- Επιλέξτε **Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ.** για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης με αντίστροφη μέτρηση τριών δευτερολέπτων (*Ρύθμιση έναρξης αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 29*).
- Επιλέξτε **Αυτόματη ανάπαυση** για να ανιχνεύει η συσκευή πότε αναπαύεστε και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης (*Αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 4*).
- Επιλέξτε **Γύροι** για να καθορίσετε πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (*Επισήμανση γύρων κατά απόσταση, σελίδα 30*).
- Επιλέξτε **GPS** για να απενεργοποιήσετε το GPS (*Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 10*) ή να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων (*Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS, σελίδα 30*).

Όλες οι αλλαγές αποθηκεύονται στη δραστηριότητα κολύμβησης.

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, τα πεδία δεδομένων και άλλα για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο, Ποδήλατο ή Αερόβια**.
- 3 Πατήστε **Επιλογές**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων και τα πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων, σελίδα 29*).
- Επιλέξτε **Γύροι** για να καθορίσετε πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (*Επισήμανση γύρων κατά απόσταση, σελίδα 30*).
- Επιλέξτε **Auto Pause** για να γίνεται αλλαγή όταν η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας σταματά αυτόματα (*Χρήση της λειτουργίας Auto Pause®, σελίδα 30*).
- Επιλέξτε **GPS** για να απενεργοποιήσετε το GPS (*Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 10*) ή να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων (*Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS, σελίδα 30*).

Όλες οι αλλαγές αποθηκεύονται στη δραστηριότητα.

Ορισμός επαναλαμβανόμενης ειδοποίησης

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 4 διαδρομές (100 μέτρα σε πισίνα 25 μέτρων).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα κολύμβησης.
- 3 Πατήστε **Επιλογές > Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου**.
- 4 Επιλέξτε **Χρόνος, Απόσταση, Ρυθμός ή Ρυθμός κινήσεων**.
- 5 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 6 Επιλέξτε ή πληκτρολογήστε μια τιμή.

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 33*).

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Στο καντράν ρολογιού, πατήστε **START > Πισίνα > Επιλογές > Μέγεθος πισίνας**.
- 2 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Ρύθμιση έναρξης αντίστροφης μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα ώστε να ξεκινά με αντίστροφη μέτρηση τριών δευτερολέπτων.

Στο καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλογές > Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ. > Ενεργοποίηση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων με το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, χρησιμοποιήστε το πλήκτρο LAP για τα διαστήματα ανάπαυσης αντί για τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης.

Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων βάσει των στόχων προπόνησης ή των προαιρετικών αξεσουάρ. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε πεδία δεδομένων για να εμφανίσετε τον ρυθμό γύρου ή τη ζώνη καρδιακών παλμών.

- 1 Επιλέξτε **START** και ορίστε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Πατήστε **Επιλογές > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Επιλέξτε μια σελίδα.
- 4 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Ενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε το πλήκτρο BACK για να λειτουργεί ως πλήκτρο γύρου κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

- 1 Επιλέξτε **START** και ορίστε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Πατήστε **Επιλογές > Γύροι > Πλήκτρο γύρου**.

Το πλήκτρο γύρου παραμένει ενεργό για το επιλεγμένο προφίλ δραστηριότητας μέχρι να απενεργοποιήσετε το πλήκτρο γύρου.

Επισημάνση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap®, η οποία επισημαίνει αυτόματα ένα γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Μπορείτε επίσης να επισημαίνετε γύρους με μη αυτόματο τρόπο. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε **Επιλογές > Γύροι > Auto Lap**.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 33*). Η λειτουργία Auto Lap παραμένει ενεργή για το επιλεγμένο προφίλ δραστηριότητας μέχρι να την απενεργοποιήσετε.

Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για να εμφανίσετε πρόσθετα δεδομένα γύρου (*Προσαρμογή των πεδίων δεδομένων, σελίδα 29*).

Χρήση της λειτουργίας Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause ώστε η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου χρειάζεται να σταματήσετε.

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε **Επιλογές > Auto Pause > Σε στάση**.

Η λειτουργία Auto Pause παραμένει ενεργή για την επιλεγμένη δραστηριότητα μέχρι να την απενεργοποιήσετε.

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Από προεπιλογή, η συσκευή χρησιμοποιεί το GPS για τον εντοπισμό δορυφόρων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε **Επιλογές > GPS**.

4 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.

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 31*).

GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

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

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

GPS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τις ΗΠΑ.

GLONASS: Μια ομάδα δορυφόρων κατασκευασμένη από τη Ρωσία.

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

Προσαρμογή του βρόχου widget

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Widget**.
- 3 Επιλέξτε ένα widget.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση του widget στο βρόχο widget.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε το widget από το βρόχο widget.
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη widget**.
- 6 Επιλέξτε ένα widget.
Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

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

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Επίσης, αν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται (*Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 33*).

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

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

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Κατ. ημ. δραστ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του εικόνων ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη και το χρώμα έμφασης. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ™.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές της εικόνας ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **START**.
- 5 Επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής** για να αλλάξετε το χρώμα έμφασης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **Εφαρμογή**.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής Garmin Swim 2 με το smartphone σας ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 2](#)).

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που θα εμφανίζεται στη συσκευή.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας ([Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 33](#)).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού ([Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 33](#)).

Ήχοι: Ρυθμίζει τους ήχους της συσκευής, όπως τους ήχους πλήκτρων, τις ειδοποιήσεις και τις δονήσεις ([Ρύθμιση των ήχων συσκευής, σελίδα 33](#)).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Κατά τη διάρκεια του ύπνου για να ενεργοποιείται αυτόματα η λειτουργία "Μην ενοχλείτε" στη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 11](#)).

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώσετε αυτόματα τη συσκευή για να αποφύγετε τα ακούσια πατήματα πλήκτρων ([Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της συσκευής, σελίδα 33](#)).

Προτίμηση ρυθμού/ταχύτητας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει τις τιμές ταχύτητας ή ρυθμού για τρέξιμο, ποδηλασία ή άλλες δραστηριότητες. Αυτή η προτίμηση επηρεάζει διάφορες επιλογές προπόνησης, το ιστορικό και ειδοποιήσεις ([Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας, σελίδα 34](#)).

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 34](#)).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express ή την εφαρμογή Garmin Connect ([Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 39](#)).

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 41](#)).

Ρυθμίσεις ώρας

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

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

Ρύθμιση ώρας: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα χειροκίνητα ή αυτόματα, με βάση την αντιστοιχισμένη κινητή συσκευή ή τη θέση GPS.

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας ή να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας.

Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το smartphone σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού

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

Ρύθμιση των ήχων συσκευής

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

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

Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της συσκευής

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Αυτόματο κλείδωμα για να κλειδώνει αυτόματα η συσκευή και να αποφύγετε το ακούσιο πάτημα των πλήκτρων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Αυτόματο κλείδωμα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα οποιοδήποτε πλήκτρο, για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή.

Εμφάνιση ρυθμού ή ταχύτητας

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

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

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε **Μίλι** ή **Μετρικό σύστημα**.

Ρολόι

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

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

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα** > **Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα ([Λήψη δορυφορικού σήματος](#), σελίδα 40).

Ρύθμιση ειδοποίησης

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

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

Διαγραφή ειδοποίησης

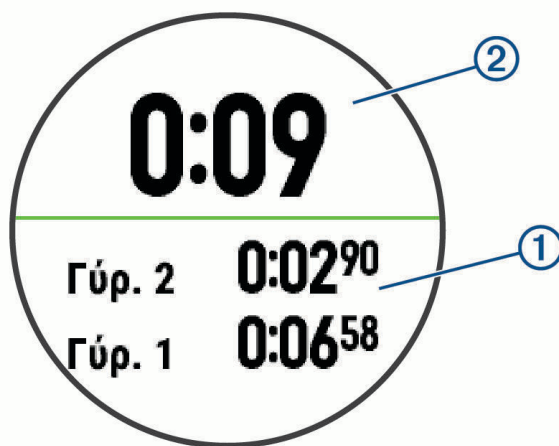
- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ξυπνητήρι**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Αντίστροφη μέτρηση**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**, για να επανεκκινηθεί αυτόματα η αντίστροφη μέτρηση όταν ολοκληρωθεί.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ήχοι** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη χρονόμετρου**.

Χρήση του χρονόμετρου

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
- 3 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 4 Επιλέξτε **LAP** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονόμετρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

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

Πληροφορίες συσκευής

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 (*Καθαρισμός της συσκευής, σελίδα 37*).

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



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

Συμβουλές για τη φόρτιση της συσκευής

- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στη συσκευή, για να την φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 36*).

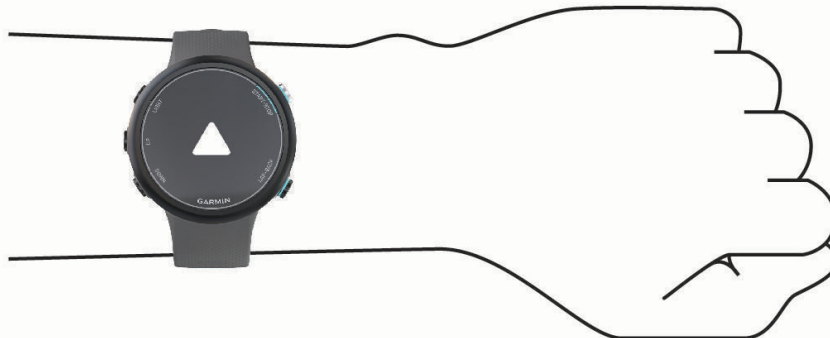
Μπορείτε να φορτίσετε τη συσκευή, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας. Η φόρτιση μιας μπαταρίας που έχει αποφορτιστεί τελείως διαρκεί έως και δύο ώρες.

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

Τοποθέτηση της συσκευής

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε τη συσκευή ενώ κολυμπάτε ή γυμνάζεστε.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 17.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα της συσκευής, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε περιβάλλοντα με χλωριωμένο ή θαλασσινό 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.

Συνιστάται να σκουπίζετε πάντοτε τη συσκευή μετά το καθάρισμα μέχρι να στεγνώσει.

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

Καθαρισμός της συσκευής

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

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

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

Αλλαγή των βραχιολιών

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα βραχιόλια με νέα βραχιόλια Garmin Swim 2.

1 Χρησιμοποιήστε ένα κατσαβίδι για να χαλαρώσετε τις βίδες.



2 Αφαιρέστε τις βίδες.

3 Αφαιρέστε προσεκτικά τα βραχιόλια.

4 Ευθυγραμμίστε τα νέα βραχιόλια.

5 Τοποθετήστε ξανά τις βίδες χρησιμοποιώντας το κατσαβίδι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως και 7 ημέρες για τη λειτουργία ρολογιού με έξυπνες ειδοποιήσεις, παρακολούθηση δραστηριότητας και καρδιακούς παλμούς καρπού Έως 14 ώρες σε λειτουργία GPS με καρδιακούς παλμούς από τον καρπό
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα +6 dBm (ονομαστική τιμή)
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

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

2 Επιλέξτε  > Πληροφορίες.

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

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 2](#)).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 12](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά τη συσκευή. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση της συσκευής σας.

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.

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.

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.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

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

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

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 σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 27*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 12*).

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect ή της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό των βημάτων σας.

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.

Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

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

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

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

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

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

Επανεκκίνηση της συσκευής

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για 15 δευτερόλεπτα.
Η συσκευή απενεργοποιείται.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων**.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο προτελευταίο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 3 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή Garmin Swim 2 είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας.

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth 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  ή  και πατήστε **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- Στη συσκευή σας, επιλέξτε **UP** >  > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοιχ. τηλ..**

Μπορώ να χρησιμοποιήσω την αερόβια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αερόβια δραστηριότητα και να ενεργοποιήσετε το GPS για χρήση σε εξωτερικό χώρο.

- 1 Επιλέξτε **START > Αερόβια > Επιλογές > GPS**.
 - 2 Ορίστε μια επιλογή.
 - 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
 - 4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- Το GPS παραμένει ενεργό για την επιλεγμένη δραστηριότητα μέχρι να το απενεργοποιήσετε.

Συμβουλές για υφιστάμενους χρήστες του Garmin Connect

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

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού ([Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 33](#)).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες ([Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone, σελίδα 15](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 31](#)).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων ([Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 32](#)).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 15](#)).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχιζόμενες συσκευές Garmin ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 18](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 19](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν αξεσουάρ ANT+ για να εμφανίσετε δεδομένα.

% ΑΚΠ γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

% ΑΚΠ τελευταίου γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% αποθέματος καρδιακών παλμών: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

Swolf γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

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.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης: Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση ανά χερί τελευταίου γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση τελευταίου γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Αριθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χειρών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ενεργοποίηση επανάλωσης: Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

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).

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Καρδ. 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.

Κινήσεις γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χειρών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός χειρών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

ΚΠ % Μέγιστων: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΚΠ γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ γύρου % Μεγίστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου % μέγιστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Μέγ. τιμή διαστήματος %μέγ: Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστη τιμή διαστήματος %ΑΚΠ: Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος: Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέση απόσταση ανά κουπιά: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσο %ΑΚΠ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 9*). 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.

ΜΕΣΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΧΕΡΙΩΝ ΑΝΑ ΜΗΚΟΣ: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κίνησης γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm).

Ρυθμός κινήσεων τελευταίου γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθμός τελευταίου γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός τελευταίου μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Στυλ κολύμβησης διαστήματος: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Στυλ κολύμβησης τελευταίου μήκους: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Τιμή Swolf τελευταίου γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Τιμή Swolf τελευταίου μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Χεριές ανά μήκος διαστήματος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος κολύμβησης: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, αν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και κολυπήσετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και κολυπήσετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

Χρόνος τελευταίου γύρου: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Αισθητήριο καρδιακών παλμών ANT+

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, επισκεφτείτε τη διεύθυνση <http://buy.garmin.com>.

Αντιστοίχιση του εξωτερικού αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Την πρώτη φορά που συνδέετε ένα ασύρματο αισθητήριο με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με το αισθητήριο. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.

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 το αισθητήριο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλα αισθητήρια ANT+ κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

- 4 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη εξωτ. αισθητηρίου ΚΠ.**

Όταν ο αισθητήρας αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

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 εφαρμόζετε 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 21](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

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

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.

