

GARMIN[®]

vivoactive[®]



מדריך למשתמש

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

Garmin®, הלווגו של Garmin®, ANT+®, Auto Lap®, ו-Auto Pause הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™, Garmin Connect IQ™, VIRB®, Express™, tempo™, ו-vivoactive הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. סימן המילה Bluetooth® word וסמלי הלווגו הם בבעלות Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. ונמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. Mac® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

תוכן עיניים

8	הגדרות Bluetooth
8	הגדרות מערכת
8	הגדרות זמן
8	הגדרות תאורה אחורית
9	שינוי יחידות המידה
9	שינוי הגדרת לווין
9	פרטי ההתקן
9	vivoactive מפרטים
9	מפרטים של חיישן הדופק
9	סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש
9	החלפת הסוללה של חיישן הדופק
9	ניהול נתונים
9	ניתוק כבל ה-USB
9	מחיקת קבצים
9	פתרון בעיות
9	איפוס ההתקן
9	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
10	השגת אותות לווין
10	הארכת חיי הסוללה
10	תמיכה ועדכונים
10	הגדרת Garmin Express
10	עדכון תוכנה
10	נספח
10	טיפול בהתקן
10	ניקוי ההתקן
10	טיפול בחיישן הדופק
10	שדות נתונים
11	חישובי אזור דופק
11	גודל גלגל והיקף
12	הסכם רישיון תוכנה
12	הגדרות סמלים
13	אינדקס

1	מבוא
1	שיך הטלפון החכם
1	טעינת ההתקן
1	סקירת ההתקן
1	סמלים
1	עצות למסך מגע
1	ביטול נעילת ההתקן
1	התחלת פעילות
2	הצגת מסכי הנתונים
2	הפסקת פעילות
2	תכונות Connect IQ
2	הורדת תכונות של Connect IQ
2	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
2	ווידג'טים
2	הצגת ווידג'טים
2	מעקב אחר פעילות
2	יעד אוטומטי
2	שימוש בהתראת התנועה
2	מעקב שינה
2	VIRB® מרוחק
2	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
3	יישומים
3	פעילויות
3	ריצה
3	רכיבה על אופניים
3	הליכה
3	ניוט מנקודת הסיום להתחלה
3	שחיה
4	אתרי גולף
4	פעילויות במקום סגור
4	איתור התקן נייד שאבד
5	Bluetooth תכונות מחוברות
5	הפעלת הודעות Bluetooth
5	הצגת הודעות
5	ניהול התראות
5	השבתת טכנולוגיית Bluetooth
5	היסטוריה
5	שימוש בהיסטוריה
5	Garmin Connect
5	שימוש ב-Garmin Connect לנייד
6	שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך
6	חיישני ANT+
6	שיך חיישני ANT+
6	לבישת חיישן הדופק
6	הגדרת תחומי הדופק
6	עצות לנתוני דופק לא סדיר
7	התקן נעל
7	כיול התקן הנעל
7	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל
7	כיול חיישן המהירות
7	tempe™
7	התאמה אישית של ההתקן
7	שינוי פרצוף השעון
7	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
7	הגדרות של פעילות
7	התאמה אישית של מסכי הנתונים
7	התראות
8	Auto Lap
8	שימוש ב-Auto Pause®
8	שימוש בגליליה אוטומטית
8	הגדרות רקע

מבוא

סקירת ההתקן



1	בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן.	1
2	בחר כדי להפעיל או להפסיק פעילויות או יישומים.	2
3	בחר כדי לפתוח את התפריט מתוך פעילות או יישום.	3
4	בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לציין הקפה חדשה.	4
5	החלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין פריטי תפריטים, אפשרויות והגדרות. מסך מגע גע כדי לבחור.	5

ממלים

סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

GPS	מצב GPS
♥	מצב חיישן הדופק
👣	מצב התקן נעל
👁️	מצב LiveTrack
🔧	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה

עצות למסך מגע

- מפרצוף השעון, החלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין הוודג'טים שבהתקן.
- בחר במקש הפעולה והחלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין היישומים שבהתקן.
- במהלך פעילות כלשהי, החזק את מסך המגע כדי להציג ווידג'טים.
- במהלך פעולה כלשהי, החלק את מסך המגע או גע בו כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- בחר כל מסך מגע כפעולה נפרדת.

ביטול נעילת ההתקן

- לאחר פרק זמן של חוסר פעילות, ההתקן עובר למצב צפייה והמסך ננעל.
- בחר אפשרות:
- בחר את מקש הפעולה.
 - החלק את מסך המגע.

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). עם הפסקת הפעילות, ההתקן חוזר למצב שעון.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר פעילות.
- 3 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך כדי להזין מידע נוסף.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שההתקן יתחבר לחיישני ANT+.
- 5 אם הפעילות מצריכה שימוש ב-GPS, צא החוצה והמתן עד שההתקן יאתר לוויינים.
- 6 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל את הטיימר.

אזהרה

עיון במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

שיוך הטלפון החכם

כדי להפיק את מרב מההתקן vivoactive, יש לשייך אותו לטלפון החכם ולהשלים את תהליך ההגדרה בעזרת היישום Garmin Connect™ לנייד. השיוך מאפשר לך לשתף ולנתח נתונים, להוריד עדכוני תוכנה ולהוריד תכונות נוספות של Connect IQ™ מאת Garmin וספקים אחרים. ניתן גם להציג התראות ואירועי לוח שנה מהטלפון החכם המשויך.

הערה: בניגוד להתקני Bluetooth אחרים אשר משייכים אותם דרך הגדרות Bluetooth בהתקן הנייד, השיוך של ההתקן vivoactive שלך חייב להתבצע ישירות דרך היישום Garmin Connect לנייד.

- 1 עבור אל www.garminconnect.com/vivoactive בדפדפן הנייד.
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי לקבל את היישום.
- 3 התקן ופתח את היישום Garmin Connect לנייד.
- 4 בחר אפשרות:

- בשלב ההגדרה הראשונית, פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי לשייך את ההתקן לטלפון החכם.
- אם לא שייכת את ההתקן לטלפון החכם בשלב ההגדרה הראשונית, בחר את מקש הפעולה בהתקן vivoactive ובחר **הגדרות < Bluetooth**.

- 5 בחר אפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:

- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect לנייד, פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך.
- אם כבר שייכת בעבר התקן אחר בעזרת היישום Garmin Connect לנייד, בחר **התקני Garmin < +** ביישום Garmin Connect לנייד ופעל לפי ההנחיות המופיעות במסך.

טעינת ההתקן

אזהרה

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

עריסת הטעינה מכילה מגנט. במקרים מסוימים, מגנטים עלולים לגרום להפרעה להתקנים רפואיים שונים, כולל קוצבי לב ומשאבות אינסולין. הרחק את עריסת הטעינה מהתקנים רפואיים כאלה.

הודעה

עריסת הטעינה מכילה מגנט. בתנאים מסוימים, המגנטים עלולים לגרום לחלק מהתקנים אלקטרוניים שונים, כולל כוננים קשיחים במחשבים ניידים. נקוט זהירות כאשר עריסת הטעינה נמצאת בקרבת התקנים אלקטרוניים.

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיון בהוראות הניקוי בנספח.

- 1 כוון את המטען 1 עם גב ההתקן ולחץ על המטען כדי להציבו במקומו.



- 2 חבר את כבל ה-USB ליציאת ה-USB במחשב.
- 3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

הערה: ההתקן לא יתעד את נתוני הפעילות עד שתפעיל את שעון העצר.

מעקב אחר פעילות

יעד אוטומטי

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



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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת, עמוד 8**).

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

מעקב שינה

בזמן שאתה ישן, ההתקן עוקב אחר התנועות שלך. סטטיסטיקת השינה כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

שימוש ב'מצב שינה'

לפני שתוכל להשתמש במעקב אחר שינה, עליך ללבוש את ההתקן.

1 מפרצוף ההתקן, החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את ווידג'ט מעקב הפעילות.

2 בחר $\equiv <$ התחל שינה.

3 כשתעורר, החזק את מקש הפעולה כדי לצאת ממצב שינה.

הערה: אם שכחת להעביר את ההתקן למצב שינה, תוכל להזין את זמני השינה וההליכה שלך באופן ידני בחשבון Garmin Connect שלך, כדי להציג נתונים סטטיסטיים של שינה.

VIRB® מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל www.garmin.com/VIRB לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה של VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרוחק במצלמת ה-VIRB שלך. למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של סדרה VIRB.

1 הפעל את מצלמת VIRB.

2 בהתקן vivoactive, החלק שמאלה או ימינה מפרצוף השעון כדי להציג את הווידג'ט VIRB.

3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB שלך.

4 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר
- מונה הווידאו מופיע במסך vivoactive.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, בחר
- כדי לצלם תמונה, בחר

הצגת מסכי הנתונים

בעזרת מסכי נתונים בהתאמה אישית ניתן לגשת במהירות לנתונים בזמן אמת מחיישנים פנימיים ומחוברים. כשאתה מתחיל פעילות, מסכי נתונים נוספים מופיעים.

החלק את המסך או הקש עליו כדי לעבור בין מסכי הנתונים.

הפסקת פעילות

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר שמור.
- כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר \times .

תכונות Connect IQ

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

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

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

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

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות של Connect IQ מהיישום Garmin Connect Mobile, עליך לשייך את התקן vivoactive לטלפון החכם.

1 מתוך ההגדרות ביישום Garmin Connect Mobile, בחר **חנות Connect IQ**.

2 במידת הצורך, בחר את ההתקן שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור לאתר www.garminconnect.com והיכנס.

3 מתוך הווידג'ט של ההתקנים, בחר **חנות Connect IQ**.

4 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

5 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

ווידג'טים

בהתקן יש ווידג'טים טעונים מראש המספקים מידע במבט חטוף. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

התראות: התראות על שיחות והודעות טקסט נכנסות, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

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

פקדי מוסיקה: פקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

מעקב אחר פעילות: מעקב אחר מספר הצעדים היומי, יעד הצעדים, המרחק שגמעת, הקלוריות ששרפת וסטטיסטיקת השינה.

הצגת ווידג'טים

- מפרצוף השעון, החלק שמאלה או ימינה.
- במהלך פעילות, החזק את מסך המגע.

יישומים

- ניתן לבחור את מקש הפעולה כדי להציג את היישומים בהתקן. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.
- יישומי פעילות:** בהתקן טעונים מראש יישומים לפעילויות כושר ולפעילויות בחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה וגולף.
- חפש את הטלפון שלי:** ניתן להשתמש ביישום זה אשר נטען מראש כדי לאתר טלפון שאבד, אשר מחובר להתקן באמצעות טכנולוגיית Bluetooth אלחוטית.

פעילויות

- ניתן להשתמש בהתקן שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, ההתקן מציג ומתעד נתוני חיישן. ניתן לשמור פעילויות ולשתף אותן עם קהילת Connect IQ.
- ניתן גם להוסיף להתקן שלך יישומי פעילות של Connect IQ באמצעות חשבון Garmin Connect (**הורדת תכונות של Connect IQ**, עמוד 2).

ריצה

יוצאים לריצה

- לפני שתוכל לצאת לריצה, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן**, עמוד 1). לפני שתוכל להשתמש בחיישן ANT+ לריצה, עליך להתאים את החיישן עם ההתקן (**שייך חיישני ANT+**, עמוד 6).

- 1 לבש את חיישני ה-ANT+, כגון התקן נעל או חיישן דופק (אופציונלי).
2 בחר את מקש הפעולה.

בחר ריצה.

- 4 בעת שימוש בחיישני ANT+ אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.

- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

- 6 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל את הטיימר.

- היסטוריה מתועדת רק כאשר הטיימר פועל.

- 7 התחל את הפעילות.

- 8 בחר \rightarrow כדי לתעד הקפות (אופציונלי) (**סימון הקפות**, עמוד 8).

- 9 החלק את המסך או הקש עליו כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).

- 10 כשתסיים את הפעילות, בחר במקש הפעולה ובחר **שמור**.

רכיבה על אופניים

יציאה לרכיבה על אופניים

- לפני שתוכל לצאת לרכיבה, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן**, עמוד 1). לפני שתוכל להשתמש בחיישן ANT+ לרכיבה, עליך להתאים את החיישן להתקן שלך (**שייך חיישני ANT+**, עמוד 6).

- 1 התאם את חיישני ה-ANT+, כגון חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן סל"ד (אופציונלי).

- 2 בחר את מקש הפעולה.

בחר אופניים.

- 4 בעת שימוש בחיישני ANT+ אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.

- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

- 6 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל את הטיימר.

- היסטוריה מתועדת רק כאשר הטיימר פועל.

- 7 התחל את הפעילות.

- 8 החלק את המסך או הקש עליו כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).

- 9 כשתסיים את הפעילות, בחר במקש הפעולה ובחר **שמור**.

הליכה

יציאה להליכה

- לפני שתוכל לצאת להליכה, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן**, עמוד 1). לפני שתוכל להשתמש בחיישן ANT+ להליכה, עליך להתאים את החיישן עם ההתקן (**שייך חיישני ANT+**, עמוד 6).

- 1 לבש את חיישני ה-ANT+, כגון התקן נעל או חיישן דופק (אופציונלי).

- 2 בחר את מקש הפעולה.

3 בחר הליכה.

- 4 בעת שימוש בחיישני ANT+ אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.

- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

- 6 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל את הטיימר.

- היסטוריה מתועדת רק כאשר הטיימר פועל.

- 7 התחל את הפעילות.

- 8 החלק את המסך או הקש עליו כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).

- 9 כשתסיים את הפעילות, בחר במקש הפעולה ובחר **שמור**.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

- לפני שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את הטיימר ולהתחיל את הפעילות שלך.

- בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לנווט חזרה למיקום ההתחלתי. תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בחר \leftarrow חזר להתחלה.

- כעת יופיע המצפן.

2 התחל לנוע קדימה.

- חץ המצפן מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

- עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את ההתקן לכיוון שאליו אתה מנווט.

עצירת הניווט

- בחר \leftarrow עצור ניווט.

שחייה

הודעה

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

- הערה:** ההתקן אינו יכול לתעד את הדופק בעת שחייה.

להתחיל לשחות בבריכה

- לפני שתתחיל לשחות, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן**, עמוד 1).

- 1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר שחייה.

- 3 בחר את גודל הבריכה הרצוי או הזן גודל מותאם אישית.

- 4 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל את הטיימר.

- היסטוריה מתועדת רק כאשר הטיימר פועל.

- 5 התחל את הפעילות.

- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.

- 6 בזמן מנוחה, בחר במקש הפעולה כדי להשהות את הטיימר.

- הצג משנה צבע ומסך המנוחה מופיע.

- 7 בחר במקש הפעולה כדי להפעיל מחדש את הטיימר.

- 8 כשתסיים את הפעילות, החזק את מקש הפעולה ובחר **שמור**.

הגדרת גודל הבריכה

- 1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר שחייה.

3 בחר \leftarrow גודל בריכה.

- 4 בחר את גודל הבריכה הרצוי או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

- אורך:** אורך אחד של בריכה.

- מרווח:** בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל אחרי שאתה נח.

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

- Swolf:** ציון ה-swolf שלך הוא חישוב על הזמן הכולל של בריכה אחת ומספר החתירות באותה בריכה. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושן ציון swolf של 45. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ציון נמוך ככל שאפשר.

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק מסלול בפעם הראשונה, עליך להוריד אותו מהיישום Garmin Connect לנייד של (Garmin Connect, עמוד 5). מסלולים שאתה מוריד מהיישום Garmin Connect לנייד מתעדכנים באופן אוטומטי. לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 1).

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר גולף.

3 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.

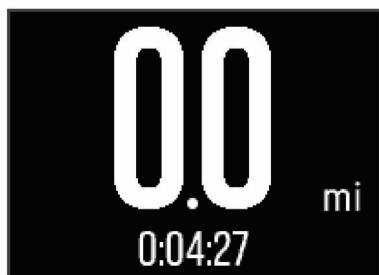
5 החלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין מסכי הנתונים עבור כל גומה.

ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

6 כשתסיים את הפעילות, בחר ≡ < סיום סבב < שמור.

מידע על גומות

מאחר שמיקומי הפינים משתנים, ההתקן מחשב את המרחק של הגרין קדימה, באמצע ומאחור אך לא את מיקום הפין עצמו.



2 במידת הצורך, בחר ≡ < איפוס מד המרחק כדי לאפס את מד-הרוחק לאפס.

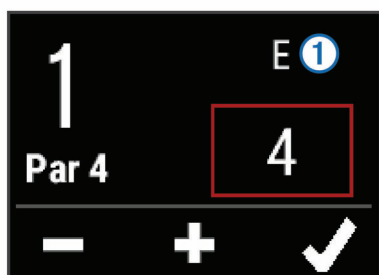
רישום הניקוד

1 ממסך המידע של הגומה, בחר ≡ < התחל בניקוד.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

2 בחר - או + כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך ① מתעדכן.



①	מספר גומה נוכחית
②	המרחק לחלק האחורי של הגרין
③	המרחק לאמצע הגרין
④	המרחק לחזית הגרין
⑤	תקן עבור הגומה
▲	הגומה הבאה
▼	הגומה הקודמת

סקירת הניקוד

1 בחר ≡ < כרטיס ניקוד ובחר גומה.

2 בחר - או + כדי לשנות את הניקוד עבור אותה גומה.

מדידת חבטה

1 חבוט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

2 בחר את מקש הפעולה.

3 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

המרחק מתאפס באופן אוטומטי בעת מעבר לגומה הבאה.

4 במידת הצורך, בכל עת בחר את מקש הפעולה ובחר ≡ < חבטה חדשה כדי לאפס את המרחק.

פעילויות במקום סגור

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

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

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

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

איתור התקן נייד שאבד.

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, שהותאם באמצעות טכנולוגיה אלחוטית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר חפש את.

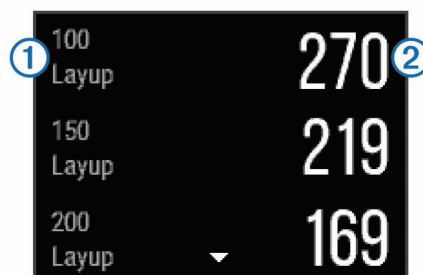
ההתקן vivoactive מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המותאם שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך ההתקן vivoactive. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3 בחר ⇐ כדי להפסיק את החיפוש.

הצגת מרחקים של Dogleg-Layup

תוכל להציג רשימה של מרחקי dogleg-layup לתקן 4 ו-5 גומות.

החלק שמאלה או ימינה עד שתראה את הנתונים של dogleg-layup.



כל layup ① והמרחק עד שאתה מגיע לכל layup ② מופיעים במסך. הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

שימוש במד-הרוחק

תוכל להשתמש במד-הרוחק כדי לתעד את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סיבוב.

1 החלק שמאלה או ימינה עד שתראה את מד-הרוחק.

Bluetooth תכונות מחוברות

ההתקן vivoactive מכיל מספר Bluetooth תכונות מחוברות עבור הטלפון החכם התואם שלך. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, עליך להתקין את היישום Garmin Connect לנייד בטלפון החכם. בקר באתר www.garmin.com/apps לקבלת מידע נוסף.

הודעות הטלפון: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן vivoactive שלך. **LiveTrack:** מאפשר לחברים ומשפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת Garmin Connect בדף מעקב.

מתבצעת העלאה של הפעילות אל Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect שלך, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

הפעלת הודעות Bluetooth

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

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר **הגדרות < Bluetooth < התראות כחמות**.
- 3 בחר **בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר **לא בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב צפייה.
- 6 בחר העדפת הודעות.
- 7 בחר **זמן קצוב להתראה**.
- 8 הגדר את משך הזמן הקצוב.

הצגת הודעות

- 1 מפרצוף השעון, החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את ווידג'ט ההודעות.
 - 2 הקש על מסך המגע והחלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין ההודעות.
 - 3 בחר הודעה.
 - 4 במידת הצורך, בחר ▼ כדי לגלול בתוכן של ההודעה.
 - 5 בחר ⇌ כדי לחזור למסך הקודם.
- ההודעה נשארת בהתקן vivoactive עד שתציג אותה בהתקן הנייד שלך.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן vivoactive.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן Apple®, השתמש בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.
- אם אתה משתמש בהתקן Android™, השתמש בהגדרות היישום של Garmin Connect Mobile כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.

השבתת טכנולוגיית Bluetooth

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר **הגדרות < Bluetooth < מצב < כבוי** כדי להשבית את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth בהתקן vivoactive שלך. קרא את המדריך לבעלים של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth בהתקן הנייד.

היסטוריה

ההיסטוריה מכילה את עשר הפעילויות האחרונות ששמרת בהתקן. כאשר ההעלאה האוטומטית מופעלת, ההתקן שולח באופן אוטומטי את הפעילויות השמורות שלך ונתוני מעקב אחר פעילויות יומיות, אל יישום Garmin Connect לנייד (**שימוש ב-Garmin Connect לנייד, עמוד 5**).

אחסון הנתונים תלוי באופן השימוש שלך בהתקן.

אחסון נתונים מצב

עד חודשיים מעקב אחר פעילות בלבד.

עד שבועיים מעקב אחר פעילות וגם שימוש בפעילות כושר נרחבת. (לדוגמה, שימוש בחיישן דופק מותאם למשך שעה בכל יום).

כאשר אחסון הנתונים מלא, ההתקן מוחק את הקבצים הישנים ביותר כדי לפנות מקום לנתונים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

- 1 בחר את מקש הפעולה.
 - 2 בחר **היסטוריה**.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **פרטים** כדי להציג מידע נוסף על הפעילות.
 - בחר **הקפות** כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת.
 - בחר **מחק** כדי למחוק את הפעילות שנבחרה.

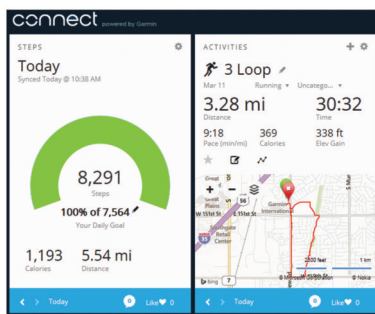
Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לך לעקוב זה אחר זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד. Garmin Connect גם עורך מעקב מקוון אחר הנתונים הסטטיסטיים שלך, ומאפשר לך לנתח ולשתף את כל סבבי הגולף שלך. כדי להירשם לחשבון חני, עבור לכתובת www.garminconnect.com/start.

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוחך שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, סל"ד, תצוגת מפה כוללת וטבלאות קצב ומהירות. תוכל להציג פרטים נוספים על משחקי הגולף שלך, כולל כרטיסי ניקוד, נתונים סטטיסטיים ומידע על המסלול. תוכל גם להציג דוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך ולהגיע ליעדים שלך.

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

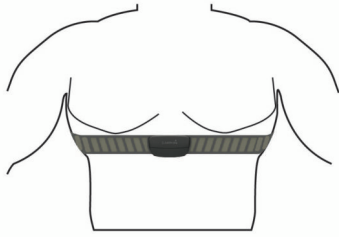
נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

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

שימוש ב-Garmin Connect לנייד

תוכל להעלות את כל נתוני הפעילות לחשבון Garmin Connect שלך ולבצע ניתוח מקיף. עם חשבון Garmin Connect שלך תוכל להציג מפה של הפעילות שלך ולשתף את הפעילויות עם חבריך. תוכל להפעיל העלאה אוטומטית ביישום Garmin Connect לנייד.

- 1 מהיישום Garmin Connect לנייד, בחר **התקני Garmin**.
- 2 בחר בהתקן vivoactive ובחר **הגדרות ההתקן**.
- 3 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל העלאה אוטומטית.



שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

אם לא ביצעת התאמה של התקן vivoactive עם הטלפון החכם שלך, תוכל להעלות את כל נתוני הפעילות לחשבון Garmin Connect שלך באמצעות המחשב.

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

חיישני ANT+

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת החיישנים האופציונליים, עבור אל <http://buy.garmin.com>.

שיוך חיישני ANT+

בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן שלך באמצעות הטכנולוגיה האלחוטית של ANT+, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות והחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

הערה: אם חיישן דופק נמצא בהתקן כחלק ממנו, חיישן הדופק כבר משויך להתקן שלך.

- 1 אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק (**לבישת חיישן הדופק, עמוד 6**).

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

- 2 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

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

- 3 בחר את מקש הפעולה.

- 4 בחר הגדרות < חיישנים < הוסף חדשה.

- 5 בחר אפשרות:

- בחר **חפש בכולם**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה מ מחפש ל מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת דף הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

לבישת חיישן הדופק

הערה: אם אין לך חיישן דופק, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עליך ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. החיישן צריך להיות צמוד מספיק כדי שישאר במקומו במהלך הפעילות.

- 1 קבע את יחידת חיישן הדופק ① אל הרצועה.



סמלי הלוגו של Garmin שעל-גבי היחידה והרצועה צריכים להיות ממוקמים כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

- 2 הרטב את האלקטרודות ② ואת נקודות המגע ③ בגב הרצועה כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



- 3 כרוך את הרצועה סביב החזה וחבר את וו הרצועה ④ אל הלולאה ⑤.

הערה: הקפד שתגית הטיפול לא תתקפל.

- הסמלים של Garmin אמורים להופיע כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.
- 4 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק. ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.
- עצה:** אם נתוני הדופק נעלמים לסירוגין או שאינם מופיעים, עיין בעצות לפתרון בעיות (**עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 6**).

הגדרת תחומי הדופק

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל תחום דופק בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את התחומים באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 בחר את מקש הפעולה.

- 2 בחר הגדרות < פרופיל משתמש < תחומי דופק.

- 3 בחר **מבוסס על**, ובחר אפשרות.

- בחר **פ/דקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.

- בחר **% דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

- 4 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

- 5 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

- 6 בחר **דופק במנוחה** והזן את הדופק שלך במנוחה.

אודות אזורי דופק

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

יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה למנוע ממך להפריז באימון ויכולה לצמצם את הסיכון לפגיעה גופנית.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק, עמוד 11**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע.
- חזק את הרצועה בחזה.
- בצע תרגילי חימום במשך 5-10 דקות.
- פעל לפי הוראות הטיפול (**טיפול בחיישן הדופק, עמוד 10**).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.

בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.

• התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.

מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק).

לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

כיול התקן הנעל

לפני שתוכל לכויל את התקן הנעל, עליך להתאים את ההתקן להתקן הנעל (שייך חיישני ANT+, עמוד 6).

מומלץ לבצע כיול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיול. אם ביצעת כיול של התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיול.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר הגדרות < חיישנים < התקן נעל < פקטור כיול.
- 3 התאם את פקטור הכיול:

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

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

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

- התאם את החיישן להתקן שלך (שייך חיישני ANT+, עמוד 6).
- עדכן את פרטי הכושר בפרופיל המשתמש שלך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 7).
- הגדר את גודל הגלגל (כיול חיישן המהירות, עמוד 7).
- צא לרכיבה ('יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 3).

כיול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכויל את חיישן המהירות, עליך להתאים את ההתקן לחיישן מהירות תואם (שייך חיישני ANT+, עמוד 6).

ניתן לבצע כיול ידני וכן לשפר את מידת הדיוק.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר הגדרות < חיישנים < מהירות/תנו' לדק' < גודל הגלגל.
- 3 בחר אפשרות:

- בחר אוטומטי כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכויל את חיישן המהירות.
- בחר ידני, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיול ידני של חיישן המהירות. (גודל גלגל והיקף, עמוד 11).

tempe™

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

התאמה אישית של ההתקן

שינוי פרצוף השעון

תוכל להשתמש בפרצוף ברירת המחדל של השעון הדיגיטלי או בפרצוף שעון של Connect IQ (הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 2).

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר הגדרות < פרצוף שעון.

3 בחר אפשרות.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את ההגדרות של מין, שנת לידה, גובה, משקל ודופק מרבי (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר הגדרות < פרופיל משתמש.
- 3 בחר אפשרות.

הגדרות של פעילות

ההגדרות האלו מאפשרות לך להתאים אישית את ההתקן על סמך צורכי האימון שלך. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את אחד ממסכי הנתונים ולהפעיל התראות ותכונות אימון.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים על סמך יעדי האימון או אביזרים אופציונליים. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את אחד ממסכי הנתונים כך שיציג את קצב ההקפה או את הדופק המרבי שלך.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
 - 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 3 בחר ≡ < מסכי נתונים.
- 4 בחר מסך.
- 5 במידת הצורך, בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל את מסך הנתונים.
- 6 בחר ✎.
- 7 בחר שדה נתונים לשינוי.

התראות

תוכל להגדיר התראות לכל פעילות, ובעזרתך להתאמן לקראת יעדים ספציפיים. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד.

הגדרת התראות טווח

התראות טווח מתריעה בפניך כשההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפי. לדוגמה, אם אתה משתמש בחיישן דופק אופציונלי, תוכל להגדיר את ההתקן לשלוח התראה כשהדופק שלך מתחת לטווח 5 ומעל לטווח 5 (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6).

- 1 בחר את מקש הפעולה.
 - 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 3 בחר ≡ < התראות < הוסף חדש.
- 4 בחר את סוג ההתראה.

בהתאם לאביזרים שבהם אתה משתמש, ההתראות יכולות לכלול דופק, קצב, מהירות וסל"ד.

- 5 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- 6 בחר טווח או הזן ערך לכל התראה.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 8).

הגדרת התראה חוזרת

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

- 1 בחר את מקש הפעולה.
 - 2 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 3 בחר ≡ < התראות < הוסף חדש.
- 4 בחר אפשרות:

- בחר מותאם אישית, בחר הודעה ובחר סוג התראה.
- בחר זמן או מרחק.

5 הזן ערך.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 8).

הגדרת התראות לעצירות הליכה

חלק מהתכנויות הפועלות משתמשות בעצירות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים. לדוגמה, במהלך ריצת אימון ארוכה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה לריצה במשך 4 דקות, הליכה במשך דקה אחת וחוזר חלילה. Auto Lap פועל כרגיל בזמן שאתה משתמש בהתראות ריצה או הליכה.

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר \equiv < התראות < הוסף חדש.

4 בחר ריצה/הליכה.

5 הזן זמן למרווח הריצה.

6 הזן זמן למרווח ההליכה.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 8).

Auto Lap

סימון הקפות

תוכל להגדיר את ההתקן כך שישתמש בתכונה Auto Lap לסימון הקפה באופן אוטומטי במרחק מוגדר-מראש, או שתוכל לסמן הקפות באופן ידני. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך במרחקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים).

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר \equiv < הקפות.

4 בחר אפשרות:

• בחר במתג ההחלפה Auto Lap כדי להפעיל את התכונה Auto Lap.

• בחר במתג ההחלפה מקש הקפה כדי להשתמש ב- \rightarrow לסימון הקפה במהלך הפעילות.

עצה: תוכל לבחור ב- \rightarrow ולהזין מרחק מותאם אישית, אם הפעלת את התכונה Auto Lap.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 8).

במידת הצורך, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים כדי להציג נתוני הקפות נוספים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 7).

שימוש ב- Auto Pause

תוכל להשתמש ב- Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהקצב או המהירות יורדים מתחת לערך מוגדר-מראש. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

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

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר \equiv < Auto Pause.

4 בחר אפשרות:

• בחר סף עצירה כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.

• בחר קצב כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהקצב שלך יורד מתחת לערך מוגדר-מראש.

• בחר מהירות כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי שהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר-מראש.

שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונת הגלילה האוטומטית כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של ההדרכה באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר \equiv < גלילה אוטומטית.

4 בחר מהירות תצוגה.

הגדרות רקע

הגדרות הרקע קובעות את צבע הרקע לשחור או לבן.

בחר במקש הפעולה, בחר פעילות ובחר \equiv < רקע.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

הגדרות Bluetooth

בחר במקש הפעולה ובחר הגדרות < Bluetooth.

מצב: מציג את מצב החיבור הנוכחי אל Bluetooth ומאפשר להפעיל או להשבית את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth (השבת טכנולוגיית Bluetooth, עמוד 5).

התראות חכמות: ההתקן מפעיל ומשבית הודעות חכמות באופן אוטומטי על סמך הבחירות שלך (הפעלת הודעות Bluetooth, עמוד 5).

התאם התקן נייד: חיבור ההתקן שלך להתקן נייד תואם המצויד בטכנולוגיה אלחוטית חכמה של Bluetooth.

עצור את LiveTrack: מאפשר לך לעצור את ההפעלה של LiveTrack תוך כדי פעולה.

הגדרות מערכת

בחר במקש הפעולה ובחר הגדרות < מערכת.

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

שעון: הגדרת הזמן, התבנית, העדפות הצבע ופרצוף השעון (הגדרות זמן, עמוד 8).

תאורה אחורית: הגדרת מצב התאורה האחורית ומשך הזמן לפני כיבוי התאורה האחורית (הגדרות תאורה אחורית, עמוד 8).

רטט: הפעלה או השבתה של רטט.

יחידות: הגדרת יחידות המידה המשמשות להצגת נתונים (שינוי יחידות המידה, עמוד 9).

מצב USB: הגדרת ההתקן כך שישתמש במצב אחסון או במצב Garmin בעת חיבור למחשב.

שחזור ברירות מחדל: מאפשר לשחזר את כל ההגדרות של ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן (שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 9).

עדכון תוכנה: מאפשר לבדוק אם קיימים עדכוני תוכנה.

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, גרסת ה-GPS ומידע על התוכנה.

הגדרות זמן

בחר במקש הפעולה ובחר הגדרות < מערכת < שעון.

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

הגדרת זמן מקומי: מאפשר להגדיר את הזמן באופן ידני או אוטומטי על סמך ההתקן הנייד המותאם.

רקע: הגדרת צבע הרקע לשחור או לבן.

צבע הדגשה: הגדרת צבע ההדגשה של השעון.

הגדרת הזמן באופן ידני

כברירת מחדל, הזמן מוגדר באופן אוטומטי כאשר התקן vivoactive מותאם להתקן נייד.

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר הגדרות < מערכת < שעון < הגדרת זמן מקומי < ידני.

3 בחר שעה, והזן את השעה ביום.

הגדרת התראה

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר הגדרות < התראה.

3 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל את ההתראה.

4 בחר \rightarrow והזן זמן.

הגדרות תאורה אחורית

בחר במקש הפעולה ובחר הגדרות < מערכת < תאורה אחורית.

⚠️ זהירות

פנה לאגף פינוי פסולת באזורך כדי למחזר את הסוללות כראוי.

החלפת הסוללה של חיישן הדופק

- 1 השתמש במברג פיליפס קטן כדי להסיר את ארבעת הברגים שבחזית המודול.
- 2 הסר את המכסה והסוללה.



- 3 חכה 30 שניות.
 - 4 הכנס את הסוללה החדשה כשהקוטב החיובי פונה כלפי מעלה.
 - הערה:** אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.
 - 5 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.
 - הערה:** אל תהדק חזק מדי את הברגים.
- לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

ניהול נתונים

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

ניתוק כבל ה-USB

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

- 1 בצע פעולה:
 - עבור מחשבי Windows, בחר בסמל 'הוצאת חומרה באופן בטוח' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.
 - במחשבי Mac גרור את סמל אמצעי האחסון לאשפה.
- 2 נתק את הכבל מהמחשב.

מחיקת קבצים

הודעה

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

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
- 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
- 3 בחר קובץ.
- 4 הקש על **מחק** במקלדת.

פתרון בעיות

איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו.

הערה: איפוס ההתקן עלול למחוק את הנתונים או ההגדרות שלך.

- 1 לחץ על **⏻** למשך 15 שניות.
- 2 לחץ על **⏻** למשך שנייה כדי להפעיל את ההתקן.

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

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

תוכל לאפס את כל ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן.

מצב: הגדרת התאורה האחורית להפעלה ידנית, למקשים והתראות או להודעות.

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

שינוי יחידות המידה

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

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **יחידות**.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

שינוי הגדרת לווין

כברירת מחדל, ההתקן משתמש ב-GPS כדי לאתר לוויינים. כדי לשפר את הביצועים בסביבות קשות ולהאיץ את המיקום של ה-GPS, תוכל להפעיל GPS ו-GLONASS. השימוש ב-GPS ו-GLONASS יכול לקצר את חיי הסוללה, יותר מאשר שימוש ב-GPS בלבד.

- 1 בחר את מקש הפעולה.
- 2 בחר **הגדרות** < **חיישנים** < **GPS**.
- 3 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל GPS.
- הערה:** ההתקן אינו משתמש ב-GPS, אלא אם אתה מקליט פעילות בחוץ.
- 4 בחר **✎**.
- 5 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל GLONASS.

פרטי ההתקן

vivoactive מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 3 שבועות במצב שעות עד 10 שעות במצב GPS
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקול/תדר רדיו	פרוטוקול תקשורת אלחוטיית ANT+ של 2.4 GHz הטכנולוגיה האלחוטיית Bluetooth
דירוג מים	שחייה ¹ , 5 ATM

מפרטים של חיישן הדופק

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד 4.5 שנים בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	3 לחץ אטמוספרי ²
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-5°C עד 50°C (מ-23°F עד 122°F)
פרוטוקול/תדר אלחוטי	פרוטוקול תקשורת אלחוטיית ANT+ של 2.4 GHz

סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש

⚠️ אזהרה

אל תשתמש בשום חפץ חד להוצאת הסוללות.

יש להרחיק את הסוללה מהישג ידם של ילדים.

לעולם אל תכניס את הסוללות לפה. במקרה של בליעת סוללה, פנה לרופא או למרכז קרוב שבו ניתן לקבל טיפול במקרי הרעלה.

סוללות כפתור הניתנות להחלפה עשויות להכיל חומצות פרקלוריות. ייתכן שיידרש טיפול מיוחד. ראה www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

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

² ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 30 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

1 בחר את מקש הפעולה.

2 בחר הגדרות < מערכת < שחזור ברירות מחדל < כן.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

1 צא לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

הארכת חיי הסוללה

• קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (הגדרות תאורה אחורית, עמוד 8).

• השתמש במצב GPS במקום במצב GLONASS עבור הפעילות שלך (שינוי הגדרת לוויין, עמוד 9).

• השתמש בפרצוף שעון Connect IQ שאינו מתעדכן בכל כמה שניות. לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא יד שנייה (הורדת תכונות של Connect IQ, עמוד 2).

• בהגדרות של מרכז ההודעות בטלפון החכם, הגבל את מספר ההודעות המוצגות (ניהול התראות, עמוד 5).

תמיכה ועדכונים

לשירותים אלו עבור התקני Garmin (www.garmin.com/express) (Garmin Express™) מספק גישה קלה

- רישום מוצר
- מדריכי מוצר
- עדכוני תוכנה

• מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect

הגדרת Garmin Express

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.

3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

עדכון תוכנה

כאשר קיים עדכון תוכנה זמין, ההתקן שלך מוריד את העדכון באופן אוטומטי בזמן סנכרון ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.

נספח

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות לאורך זמן, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי ההתקן

הודעה

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

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

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

טיפול בחיישן הדופק

הודעה

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה.

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגום ביכולת של חיישן הדופק לדווח על הנתונים באופן מדויק.

- בקר בכתובת www.garmin.com/HRMcare לקבלת הוראות ניקוי מפורטות.
- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה במכונה פעם בשבעה שימושים.
- אל תייבש את הרצועה במייבש כביסה.
- תלה את הרצועה או הנח אותה על משטח לייבוש.
- כדי להאריך את חיי חיישן הדופק שלך, נתק את המודול כשאנו בשימוש.

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

% דופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% דופק בהקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

% דופק בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% דופק ממוצע: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור הפעילות הנוכחית.

% דופק מרבי: אחוז הדופק המרבי.

% דופק מרבי ממוצע: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

24 שעות מיני: הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.

24 שעות מקסי: הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.

SWOLF במרווח: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

SWOLF בריכה אחר: ציון ה-SWOLF עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). טווחי ברירת המחדל בפרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

דופק: הדופק שלך בפעילות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

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

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

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

זריחה: שעת זריחת השמש על סמך מיקום ה-GPS.

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

כיוון: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ממוצעת ב-30 שניות: מהירות אנכית ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

גודל גלגל והיקף

גודל הגלגל מסומן משני צידי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. תוכל להשתמש גם באחד מהמחשבונים הזמינים באינטרנט.

גודל הגלגל	L (מ"מ)
1.75 × 12	935
1.5 × 14	1020
1.75 × 14	1055
1.5 × 16	1185
1.75 × 16	1195
1.5 × 18	1340
1.75 × 18	1350
1.75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
1-1/4 × 24	1905
1.75 × 24	1890
2.00 × 24	1925
2.125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
(59)1 × 26	1913
(65)1 × 26	1952
1.25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1-3/8 × 26	2068
1-1/2 × 26	2100
1.40 × 26	2005
1.50 × 26	2010
1.75 × 26	2023
1.95 × 26	2050
2.00 × 26	2055
2.10 × 26	2068
2.125 × 26	2070
2.35 × 26	2083
3.00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
35A × 650	2090
38A × 650	2125
38B × 650	2105
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096
25C × 700	2105
28C × 700	2136
30C × 700	2170
32C × 700	2155
700C צינורי	2130
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200

מהירות בהקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SWOLF שלך הוא סיכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 3**).

ממוצע תנועות/בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור הפעילות הנוכחית.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

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

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

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

שעון עצר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

שקיעה: שעת שקיעת השמש על סמך מיקום ה-GPS.

תנ' דק' בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הכולל עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח/בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לד' הקפה אח': ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

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

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

תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה הנוכחית.

חישובי אזור דופק

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

הסכם רישיון תוכנה


על-ידי שימוש בהתקן, אתה מסכים להתחייב לתנאים ולהגבלות של הסכם רישיון התוכנה הבא. קרא הסכם זה בעיון.

Garmin Ltd. וחברות הבת שלה (להלן "Garmin") מעניקות לך רישיון מוגבל לשימוש בתוכנה המוטבעת בהתקן זה (להלן "התוכנה") בשיטת הפעלה בינארית תוך שימוש רגיל במוצר. קניין, זכויות בעלות וזכויות קניין רוחני הכלולים בתוכנה או מתייחסים אליה שמורים ל-Garmin ו/או לספקי הצד השלישי שלה.

אתה מכיר בכך כי התוכנה היא הרכוש של Garmin ו/או של ספקי הצד השלישי שלה ו United States of America שהיא מוגנת מכוח חוקי זכויות היוצרים של ארצות הברית ומכוח אמנות בינלאומיות להגנה על זכויות יוצרים. כמו כן, אתה מכיר בכך כי המבנה, הארגון, והקוד של התוכנה, שעבורה לא מסופק קוד המקור, מהווים סודות מסחריים רבי-ערך של Garmin ו/או של ספקי הצד השלישי שלה, וכי התוכנה בצורת קוד מקור נותרת סוד מסחרי רב-ערך של Garmin ו/או של ספקי הצד השלישי שלה. אתה מסכים שלא לבצע הידור לאחור, לפרק, לשנות, לבצע הרכבה לאחור, הנדסה לאחור או ליצור צורה קריאה של התוכנה או של כל חלק ממנה, ולא ליצור עבודות נגזרות המבוססות על התוכנה. אתה מסכים לא לייצא או לייצא מחדש את התוכנה למדינה כלשהי באופן שתהיה בו משום הפרה של חוקי בקרת הייצוא של ארצות הברית או של חוקי בקרת הייצוא של כל מדינה רלוונטית אחרת.

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.

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

אינדקס

- א**
8 Auto Lap
8 Auto Pause
- ב**
10, 7, 3-1 שדות נתונים
3 שחייה
שיוך
6 חיישני ANT+
1 טלפון חכם
6 שיוך ANT+, חיישני
3 שמירת פעילויות
8 שעון
3 שעון עצר
- ג**
2, 1 Connect IQ
- ד**
4 dogleg
- ה**
5, 2, 1 Garmin Connect
6 אחסון נתונים
10 Garmin Express
10 מעדכן תוכנה
10 רישום ההתקן
9 GLONASS
9, 1 GPS
10 אות
- ו**
4 layup
- ז**
7 tempe
- ח**
9 USB, ניתוק
- ט**
2 VIRB מרוחק
- י**
6 אביזרים
3 אופניים
10, 1 אותות לווין
5 אחסון נתונים
8, 5 אימון
3 דפים
4 אימון במקום סגור
9 איפוס ההתקן
- יא**
3 בריכות
- יב**
11, 7 גדלי גלגלים
גודל בריכה
3 הגדרה
3 מותאם אישית
8 גלילה אוטומטית
- יג**
1 דופק
11, 6 אזורים
10, 9, 6 חיישן
- יד**
9-7 הגדרות
8 הגדרות מערכת
5 הודעות
9 החלפת הסוללה
5, 3 היסטוריה
6, 5 שליחה למחשב
12 הסכם רישיון תוכנה
העברת
6 אחסון
6 נתונים
5 העלאת, נתונים
5 העלאת נתונים
התאמה אישית של ההתקן 8, 7
7, 1 התקן נעל
8, 7, 5 התראות
7 דופק
7 זמן
7 מרחק
7 סיבובי גלגל
- יז**
2 ווידג'טים
- ז**
8 זמן
8 הגדרות
- ח**
6 חיישני ANT+
7 חיישני אופניים
7 חיישני מהירות וסיבובי גלגל
1 חיישני מהירות ותנועות לדקה
- ט**
8, 5, 4 Bluetooth טכנולוגיית
2 טלפון חכם
5, 3 יישומים
1 שיוך
7 טמפרטורה
1 טעינה
- י**
9 יחידות מידה
5, 2 יישומים
3, 1 טלפון חכם
- כ**
4 כרטיס ניקוד
- ל**
4 מד-רוחק
4 מדידת חבטה
9 מחיקה, כל נתוני המשתמש
8 מסך
1 נעילת
1 מסך מגע
מסלולים
4 בחירת
4 הפעלה
2 מעקב אחר פעילות
9 מפרטים
10, 1 מצב צפייה
2 מצב שינה
10, 1 מקשים
8 מרווחי הליכה
3 מרווחים
- מ**
3 ניווט
3 עצירה
10 ניקוי ההתקן
9 נתוני משתמש, מחיקה
נתונים
5 אחסון
5 העברה
- נ**
9 סוללה
9 החלפה
1 טעינה
10, 5 ניצול מרבי
7 סיבובי גלגל, חיישנים
1 סמלים
- ס**
10 עדכונים, תוכנה
- ע**
3 פעילויות
1 התחלה
2 שמירה
7 פרופיל משתמש
3 פרופילים
7 משתמש
7, 2 פרצופי שעון
9, 6 פתרון בעיות
- פ**
3 ציון swolf
- צ**
10 רישום ההתקן
10 רישום מוצר
- ק**
8 זמן
7 דופק
7 זמן
7 מרחק
7 סיבובי גלגל

