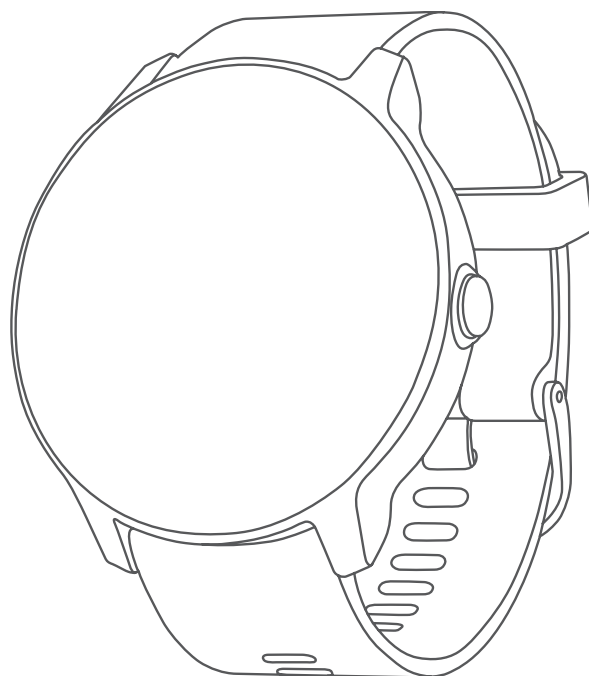


GARMIN®



VIVOACTIVE® 3

מדריך למשתמש

© 2017 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

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

Garmin, הולוגו של Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, VIRB ו-vivoactive הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin AutoShot, Connect IQ, Garmin Express, Garmin Move IQ, Side Swipe, Varia, ו- הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. Garmin Connect אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc. הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הולוגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. הנמצא בשימוש בכפוף לרישיון של Apple Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים שייכים לבעליהם המתאימים.

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

A03190 :M/N

201701C08891 :IFETEL

תוכן עניינים

11	בדיקת הערכת VO2 מרבי	1	מבוא
11	מעקב אחר פעילויות	1	סקירת ההתקן
11	יעד אוטומטי	2	עצות למסך מגע
11	שימוש בהתראת התנועה	2	נעילה וביטול נעילה של מסך
11	מעקב שינה	2	המגע
12	דקות פעילות אינטנסיבית	2	שימוש בתפריט הפקדים
12	להרוויח דקות אינטנסיביות	3	עצות על בקרת Side Swipe
12	Garmin Move IQ™	3	סמלים
12	הגדרות מעקב אחר פעילות	4	תכונות חכמות
12	כיבוי המעקב אחר הפעילות	4	שיוך הטלפון החכם
12	מעקב אחר המחזור החודשי	4	תכונות עם חיבור
13	ווידג'טים	4	התראות טלפון
13	הצגת ווידג'טים	4	הפעלת התראות Bluetooth
	התאמה אישית של לולאת	5	הצגת התראות
14	הווידג'טים	5	קבלת שיחת טלפון נכנסת
14	אודות היום שלי	5	ניהול התראות
14	הצגת הווידג'ט של מזג האוויר	5	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון
14	השתנות דופק ורמת מתח	5	חכם
	שימוש בווידג'ט למדידת רמות	5	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
14	המתח	5	איתור הטלפון
14	VIRB מרוחק	6	תכונות Connect IQ
15	שליטה במצלמת פעולה של VIRB	6	הורדת תכונות של Connect IQ
15	פקדי מוזיקה	6	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
15	שליטה בהשמעת מוזיקה	6	Garmin Pay™
16	יישומים ופעילויות	6	הגדרת ארנק Garmin Pay
16	התחלת פעילות	7	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
16	טיפים לתיעוד פעילויות	7	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
16	הפסקת פעילות	7	ניהול Garmin Pay כרטיסים
16	הוספת פעילות מותאמת אישית	8	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
17	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת	8	תכונות דופק
17	פעילויות במקום סגור	8	דופק בפרק כף היד
17	הקלטת פעילות אימון כוח	8	ענידת ההתקן
18	כיוול מרחק בהליכון	8	עצות לנתוני דופק לא סדיר
18	פעילויות בחוץ	9	הצגת הווידג'ט של הדופק
18	יוצאים לריצה	9	הגדרת התראת דופק חריג
18	יציאה לרכיבה על אופניים	9	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
19	הצגת גלישות הסקי שלך	9	כיבוי של צמיד חיישן הדופק
19	שחייה בבריכה	10	אודות אזורי דופק
19	הגדרת גודל הבריכה	10	הגדרת תחומי הדופק
19	מילון מונחים בשחייה	10	חישובי אזור דופק
19	אתרי גולף	10	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
19	הורדת מסלולי גולף		
20	משחק גולף		
20	פרטי גומה		

שימוש ב-Garmin Connect במחשב	30
שלך	30
30 התאמה אישית של ההתקן	
שינוי פרצוף השעון	30
יצירת פרצוף שעון מותאם אישית	30
התאמה אישית של תפריט הפקדים	31
הגדרות של פעילויות ושל יישומים	31
התאמה אישית של מסכי הנתונים	31
התראות	32
הגדרת התראה	32
Auto Lap	33
סימון הקפות באמצעות התכונה	33
Auto Lap	33
הפעלת פונקציית ההקפה הידנית	33
שימוש ב-Auto Pause®	33
שימוש בגלילה אוטומטית	33
הגדרות טלפון ו-Bluetooth	34
הגדרות מערכת	34
הגדרות זמן	34
אזורי זמן	34
הגדרת שעה באופן ידני	34
הגדרת התראה	35
מחיקת התראה	35
התחלת טיימר ספירה לאחור	35
שימוש בשעון העצר	35
הגדרות תאורה אחורית	35
שינוי יחידות המידה	35
Garmin Connect הגדרות	35
הגדרות התקן בחשבון Garmin	36
Connect	36
הגדרות משתמש בחשבון Garmin	36
Connect	36
36 חיישנים אלחוטיים	
שיוך החיישנים האלחוטיים	37
התקן נעל	37
כיוול התקן הנעל	37
שיפור הכיוול של התקן הנעל	37
שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל	37
כיוול חיישן המהירות	38
מודעות למצבים	38
tempe	38
39 פרטי ההתקן	
טעינת ההתקן	39

שינוי של מיקום היתד	20
הצגת הכיוון ליתד	21
הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg	21
הצגת מכשולים	21
מדידת חבטה עם Garmin	22
AutoShot™	22
רישום הניקוד	22
הגדרה של שיטת הניקוד	22
מעקב אחר סטטיסטיקות גולף	23
תיעוד סטטיסטיקות גולף	23
הצגת היסטוריית החבטות שלך	23
הצגה של סיכום הסבב	23
סיום סבב	24
הגדרות גולף	24
הגדרות ניקוד	24
יישום Garmin Golf	24
24 אימון כושר	
הגדרת פרופיל המשתמש שלך	24
יעדי כושר	25
אימונים	25
התחלת אימון	25
שימוש בתוכניות האימונים של Garmin	25
Connect	25
התחלת האימון של היום	25
הצגת אימונים מתוזמנים	26
Adaptive Training Plans	26
שיאים אישיים	26
הצגת שיאים אישיים	26
שחזור שיא אישי	26
מחיקת שיא אישי	26
מחיקת כל השיאים האישיים	27
27 ניווט	
שמירת המיקום שלך	27
מחיקת מיקום	27
ניווט למיקום שמור	27
ניווט מנקודת הסיום להתחלה	28
עצירת הניווט	28
מצפן	28
כיוול ידני של המצפן	28
28 היסטוריה	
שימוש בהיסטוריה	28
הצגת משך הזמן בכל אזור דופק	29
Garmin Connect	29
שימוש ביישום Garmin Connect	30

39	עדכוני מוצרים.....
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin
39	Connect
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin
40	Express
40	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע
40	לתקינה ותאימות.....
40	מפרטים
40	טיפול בהתקן
41	ניקוי ההתקן
41	החלפת הרצועות.....

41 פתרון בעיות.....

41	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
41	הטלפון אינו מתחבר להתקן
42	ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....
42	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה.....
42	הארכת חיי הסוללה.....
42	הפעלה מחדש של ההתקן
42	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל.....
43	השגת אותות לוויין.....
43	שיפור קליטת לוויין GPS
43	מעקב אחר פעילויות.....
	נראה שספירת הצעדים שלי אינה
43	מדויקת.....
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
43	מדויקת.....
	שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות
43	ונתוני קלוריות.....
43	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת.....
43	קבלת מידע נוסף.....

44 נספח.....

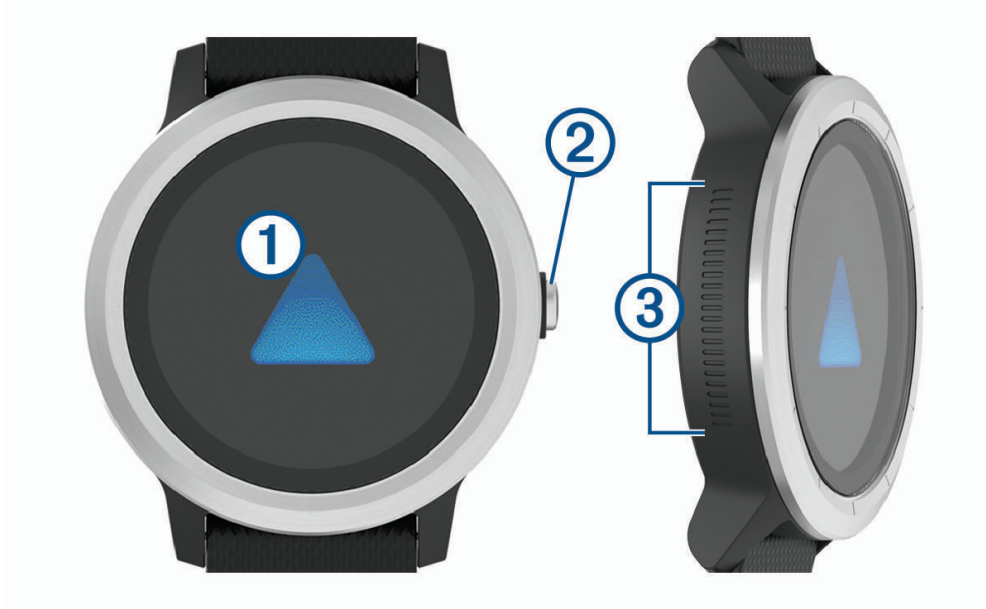
44	שדות נתונים.....
46	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
47	גודל גלגל והיקף.....
48	הגדרות סמלים.....

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

סקירת ההתקן



① **מסך מגע:** החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין ווידג'טים, תכונות ותפריטים. הקש כדי לבחור.

החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.

במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון והווידג'טים.

בזמן פעילות, הקש פעמיים כדי לסמן הקפה חדשה, להתחיל סט חדש של חזרות או להתקדם לשלב הבא באימון.

לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט של הגדרות ההתקן ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.

② **מקש:** לחץ לחיצה ארוכה כדי להפעיל את ההתקן.

לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריטי הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי של ההתקן.

לחץ כדי לחזור אל פרצוף השעון מכל מסך שהוא, למעט במהלך פעילות.

במהלך פעילות, הקש כדי להשהות את הפעילות.

③ **בקרת Side Swipe™:** החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה לאורך האזור עם המרקם כדי לגלול בין ווידג'טים, מסכי נתונים ותפריטים.


כאשר מופיע שדה עם הלחצנים + וכן -, החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להגדיל או להקטין את הערך בשדה.

עצות למסך מגע

- לחץ לחיצה ממושכת עם האצבע על מסך המגע כדי להציג את תפריט האפשרויות.
- גרור כלפי מעלה או מטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול במהירות.
- הקש כדי לבחור לחצן, פריט ברשימה או פריט בתפריט.
- מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין הוודג'טים שבהתקן.
- מוידג'ט, הקש כדי להציג מסכים נוספים של הוידג'ט, אם זמינים.
- במהלך פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון והוידג'טים, ושמאלה כדי לחזור אל שדות נתוני הפעילות.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

ניתן לנעול את מסך המגע כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.
- 2  בחר
- 3 מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.
- 3 לחץ ממושכות על המקש כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

שימוש בתפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל קיצורי דרך מותאמים אישית, כגון נעילת מסך המגע וכיבוי ההתקן.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את קיצורי הדרך בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 31).

- 1 מכל מסך, לחץ על המקש למשך שתי שניות.



- 2 בחר אפשרות.



עצות על בקרת Side Swipe

בקרת Side Swipe היא אזור רגיש למגע בצד גוף השעון, המאפשר לך לגלול בין רשימות ותפריטים ולכוון ערכי שדות מסוימים מבלי להסתיר את מסך המגע. תכונה זו יכולה לעזור לך לנווט במהירות בין תפריטים ולהשתמש באצבע אחת כדי לגלול ובאצבע שנייה כדי לבחור פריטים במסך המגע.

- החלק את האצבע מעלה או מטה על-גבי בקרת Side Swipe כדי לגלול בין ווידג'טים, תפריטים ורשימות.
- כאשר מופיע שדה עם לחצן + ולחצן -, כגון עוצמת קול או בהירות, החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להגדיל או להקטין את הערך בשדה.
- התאם אישית את כיוון הגלילה של בקרת Side Swipe ואת כיוון השעון בהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 34**). כדי לתפעל את בקרת Side Swipe בעזרת האגודל, עליך לענוד את השעון כך שהמקש פונה לכיוון שורש כף היד. כדי להשתמש באצבע המורה, עליך לענוד את השעון כך שהמקש פונה הרחק משורש כף היד.

סמלים

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

GPS	מצב GPS
	מצב חיבור לטלפון חכם
	מצב חיישן הדופק
	מצב התקן נעל
	מצב LiveTrack
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים של Varia™
	מצב רדאר אופניים של Varia
	מצב חיישן tempe™
VIRB	מצב מצלמת VIRB®
	מצב התראת vivoactive 3

תכונות חכמות

שיוך הטלפון החכם

כדי להגדיר את ההתקן 3 vivoactive, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
- 2 בחר אפשרות כדי להפעיל מצב שיוך בהתקן:
 - אם זו הפעם הראשונה שאתה מגדיר את ההתקן, הקש על המקש כדי להפעיל את ההתקן.
 - אם דילגת בעבר על תהליך השיוך או אם שייכת את ההתקן לטלפון חכם אחר, לחץ ממושכות על מסך המגע, ובחר הגדרות < טלפון > שייך את הטלפון כדי להיכנס למצב שיוך באופן ידני.
- 3 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:
 - אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מתוך תפריט ההגדרות, בחר התקני Garmin < הוסף התקן > ובצע את ההוראות שעל המסך.

תכונות עם חיבור

תכונות עם חיבור זמינות בהתקן 3 vivoactive כאשר ההתקן מחובר לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, עליך להתקין את היישום Garmin Connect בטלפון החכם המחובר. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps.

התראות טלפון: הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן 3 vivoactive שלך.

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

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

Connect IQ™: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

מזג אוויר: להצגת תנאי מזג האוויר הנוכחיים ותחזיות מז"א.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן 3 vivoactive ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: לאיתור התקן 3 vivoactive שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

התראות טלפון

כדי להשתמש בהתראות טלפון, טלפון חכם תואם צריך להיות בטווח של המכשיר ולהיות משויך אליו. כאשר הטלפון מקבל הודעות, הוא שולח התראות להתקן.

הפעלת התראות Bluetooth




לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את התקן 3 vivoactive עם טלפון חכם תואם (שיוך הטלפון החכם, עמוד 4).

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות < טלפון > הודעות.
- 3 בחר בזמן פעילות כדי להגדיר העדפות 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.
- 8 הגדר את משך הזמן הקצוב.

הצגת התראות

- 1 מפרצוף השעון, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההודעות.
 - 2 בחר התראה.
 - 3 גלול כדי לקרוא את ההודעה המלאה.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי להגיב להודעה, בחר פעולה, כמו **בטל** או **השב**.
- הפעולות הזמינות תלויות בסוג ההודעה ובמערכת ההפעלה של הטלפון. כאשר אתה מבטל התראה בטלפון שלך או בהתקן vivoactive 3, היא לא מופיעה יותר בווידג'ט.
- כדי לחזור אל רשימת ההודעות, החלק את האצבע ימינה.


קבלת שיחת טלפון נכנסת

- כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון החכם המחובר, התקן vivoactive 3 מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.
- כדי לקבל את השיחה, בחר .
- הערה:** כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון החכם המחובר.
- כדי לדחות את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** תכונה זו זמינה רק אם ההתקן מחובר לטלפון חכם מסוג Android™.


ניהול התראות

- ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן vivoactive 3.
- בחר אפשרות:
- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
 - אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות > הודעות**.


השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

- ניתן להשבית את חיבורי הבלוטות לטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.
- הערה:** ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31**).
- 1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את תפריט הפקדים.
 - 2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן vivoactive 3 שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

- ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתאורה האחורית של התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.
- כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על המקש ובחר .
 - כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך באופן אוטומטי, עבור אל הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר **צילילים והתראות > נא לא להפריע בזמן השינה**.

איתור הטלפון

- ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון חכם שאבד, אשר מותאם באמצעות טכנולוגיית האלחוט Bluetooth ונמצא כעת בטווח קליטה.
- 1 החזק את המקש.
 - 2 בחר .
- העמודות המציינות את עוצמת האות מופיעות במסך של vivoactive 3 ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדולות ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.
- 3 לחץ על המקש כדי להפסיק לחפש.

תכונות Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ לשעון שלך מ-Garmin® ומספקים אחרים באמצעות אתר Connect IQ. יש לך אפשרות 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 מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את התקן vivoactive 3 לטלפון החכם (שיוך הטלפון החכם, עמוד 4).

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב



- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Garmin Pay™

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

הגדרת ארנק Garmin Pay

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

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

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות שמשתתפות בתוכנית.

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.

2 בחר .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

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

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

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

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

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay** <  < **הוסף כרטיס**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.


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

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן vivoactive 3.
- כדילמחוק כרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן vivoactive 3, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

- 1 מדף התקן vivoactive 3 ביישום Garmin Connect, בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן vivoactive 3 שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

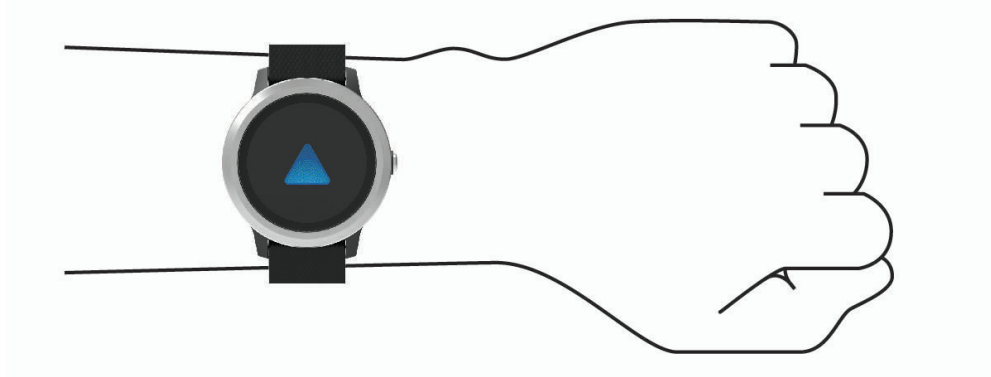
תכונות דופק

התקן vivoactive 3 מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

ענידת ההתקן

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



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

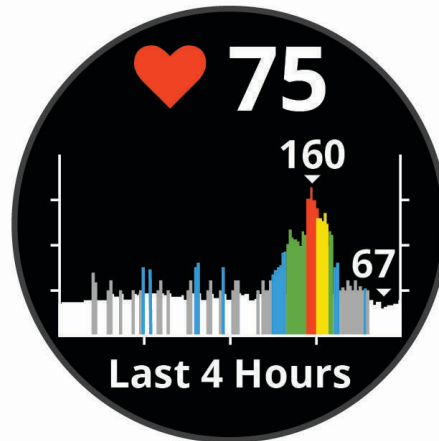
- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 8** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- למידע נוסף על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- **הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) ותרשים של הדופק שלך. התרשים מראה את פעילות הדופק האחרונה שלך, דופק גבוה ונמוך ועמודות לפי צבעים כדי להראות כמה זמן חלף בכל תחום דופק (**אודות אזורי דופק, עמוד 10**).
1 מפרצוף השעון, החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.



2 הקש על מסך המגע כדי להציג את ערכי הדופק הממוצעים בזמן מנוחה (RHR) במהלך 7 הימים האחרונים.

הגדרת התראת דופק חריג

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

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > דופק > התראת דופק חריג > סף התראה.

3 בחר ערך סף של דופק.

בכל פעם שתחרוג מהערך המותאם אישית, תופיע הודעה וההתקן ירטוט.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן vivoactive 3 ולהציג אותם בהתקני Garmin מותאמים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > דופק.

3 בחר אפשרות:

• בחר שדר בפעילות כדי לשדר נתוני דופק במהלך פעילויות מתוזמנות (**התחלת פעילות, עמוד 16**).

• בחר שדר כדי להתחיל לשדר נתוני דופק כעת.

4 התאם את התקן vivoactive 3 להתקן התואם ל-Garmin ANT+.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

בהתקן vivoactive 3, ערך ברירת המחדל של ההגדרה דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך אליו חיישן דופק צמוד-חזה.

הערה: השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם את ערכי ה-VO2 המרבי המשוערים, את דקות הפעילות האינטנסיבית ואת התכונה 'מתח יומי כולל'.

הערה: השבתת של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay, עמוד 6).

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > דופק > כבוי.

אודות אזורי דופק

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

הגדרת תחומי הדופק

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ההתקן כולל הגדרות דופק מרבי נפרדות לריצה ולרכיבה על אופניים. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. ניתן גם להגדיר כל אחד מאזורי הדופק. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > תחומי דופק.
- 3 בחר ברירת מחדל כדי להציג את ערכי ברירת המחדל (אופציונלי).
ערכי ברירת המחדל יכולים לשמש לריצה ולרכיבה.
- 4 בחר ריצה או אופניים.
- 5 בחר העדפה > הגדר אישית.
- 6 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

חישובי אזור דופק

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

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. בהתקן, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתתרחב להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 46) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת V02 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי בהתקן, דרושים נתוני דופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך עד 15 דקות.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר סטטיסטיקות שלי < V02 Max.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה בחוץ, הערכת ה-V02 המרבי עשויה להופיע. ההתקן מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-V02 המרבי. ההתקן מעדכן את הערכת ה-V02 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות או יותר. ניתן להתחיל בדיקת V02 מרבי באופן ידני כדי לקבל הערכה מעודכנת.

3 כדי להתחיל בדיקת V02 מרבי, החלק באצבע כלפי מעלה ובחר **בדוק עכשיו**.

4 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-V02 המרבי שלך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השנה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

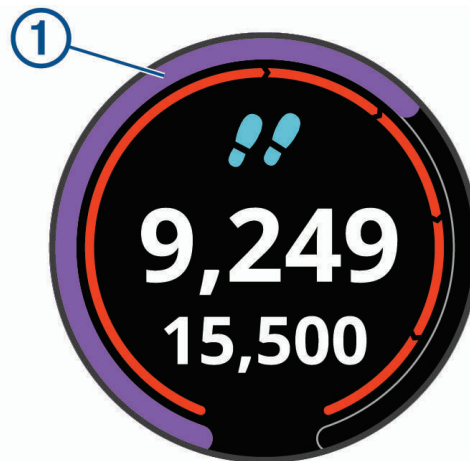
מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

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, זו! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת, עמוד 34**).

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

מעקב שינה

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

הערה: נמנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 5**).

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה למשך 10 דקות ברצף לפחות. ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן vivoactive 3 מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלה נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר הגדרות > מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של 'מעקב אחר פעילות'.

התראת תזונה: להצגת הודעה ואת סרגל התנועה בפרצוף השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם רוטט כדי לספק לך התראה. **התראות יעד:** להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועית בדקות.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את סף הזמן המינימלי בהגדרות ריצה או הליכה.

דק' אינטנס': מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

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

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > מעקב פעילות > מצב < כבוי.

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 14*).

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

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

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

Golf: הצגת נתוני הגולף מהסבב האחרון.

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

נזילים: מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך והתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

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

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

מעקב אחר המחזור החדשי: הצגת המחזור הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

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

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

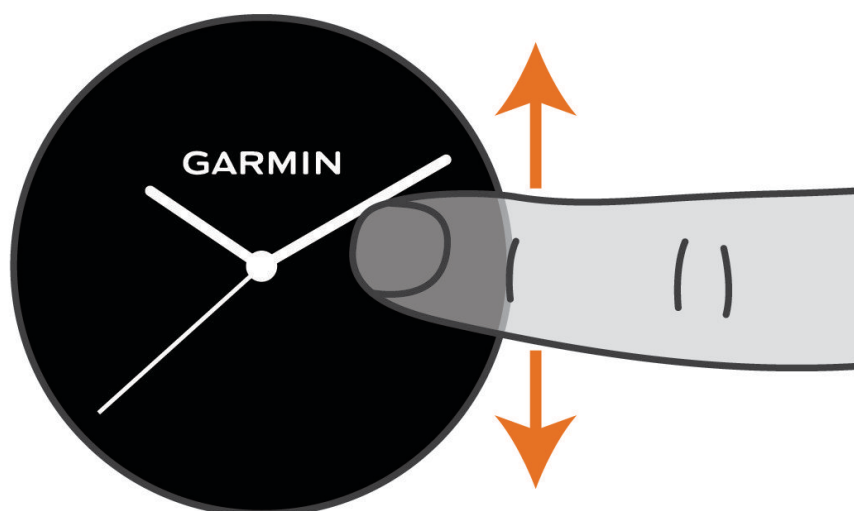
מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

פקדי VIRB: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך להתקן vivoactive 3.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת ווידג'טים

- מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה.



ההתקן יגלול בלולאת הווידג'טים.

- הקש על מסך המגע כדי להציג מסכים נוספים עבור וידג'ט.
- לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע כדי להציג אפשרויות ופונקציות נוספות עבור וידג'ט.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > ווידג'טים.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פריט כדי להציג או להסתיר אותו ברשימת היישומים או סדר מחדש את רשימת היישומים.
 - בחר הוסף כדי להוסיף פריט ללולאת הווידג'טים.

אודות היום שלי

הווידג'ט היום שלי מציג תמונת מצב יומית של הפעילות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. ברגע שאתה מטפס במדרגות מפלס אחד או מתעד פעילות, השינוי מופיע בווידג'ט. המדדים כוללים פעילויות שתועדו, דקות אינטנסיביות בשבוע, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד. ניתן להקיש על מסך המגע כדי לגשת לאפשרות לשפר את הדיוק או כדי להציג מדדים נוספים.

הצגת הווידג'ט של מזג האוויר

- 1 מפרצוף השעון, החלק כדי להציג את הווידג'ט של מזג האוויר.
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי שעה ולפי יום.
- 3 גלול מטה כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי יום.

השתנות דופק ורמת מתח

ההתקן מנתח את השתנות הדופק שלך בזמן שאינך נמצא בפעילות כדי להעריך את רמת המתח הכוללת. אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיי היומיום משפיעים על רמת המתח. רמת המתח נעה בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 זהו מצב מנוחה, 26 עד 50 זהו מתח נמוך, 51 עד 75 זהו מתח בינוני ואילו 76 עד 100 זהו מצב מתח גבוה. כאשר אתה יודע מהי רמת המתח שלך, קל יותר לזהות רגעים מתוחים במהלך היום. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את ההתקן בזמן השינה. ניתן לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.
עצה: אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג גרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות.
פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.
- 3 כדי להתחיל פעילות נשימה, החלק כלפי מעלה ובחר כן.

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 VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין **VIRB במדריך למשתמש של הסדרה**. עליך גם להגדיר את הווידג'ט VIRB כך שיוצג בלולאת הווידג'טים (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 14**).

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 בהתקן vivoactive 3, החלק כדי להציג את הווידג'ט של VIRB.
- 3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להקליט וידאו, הקש על מסך המגע.
 - מונה הווידאו מופיע במסך vivoactive 3.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו, הקש על מסך המגע.
 - כדי לצלם תמונה, החלק ימינה והקש על מסך המגע.

פקדי מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון החכם באמצעות התקן vivoactive 3. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון החכם. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

שליטה בהשמעת מוזיקה

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בהתקן vivoactive 3, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.
סרגל ההתקדמות ① מציין את ההתקדמות לאורך הרצועה הנוכחית.



- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לדלג אל הרצועה הבאה או הקודמת, בחר << או >>.
 - כדי להשהות או לחדש השמעה, בחר || או ►.
 - כדי להגביר או להחליש את עוצמת הקול, בחר •••, ולאחר מכן בחר + או -.
- עצה:** באפשרותך להחליק במעלה או במורד הפקד Side Swipe כדי לשלוט במחווין עוצמת הקול או לכווון אותו.
- כדי לערבב את הרצועות שברשימת ההשמעה, בחר < ••• >.
 - כדי לעבור אל או ממצב חזרה, בחר < ••• >.

יישומים ופעילויות

ההתקן כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מספקים להתקן תכונות אינטראקטיביות, כמו ניווט למיקומים שמורים.


פעילויות: בהתקן טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, ההתקן מציג ומתעד את נתוני החישה, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ יישומים: באפשרותך להוסיף תכונות לשעון שלך על-ידי התקנת יישומים מיישום Connect IQ לנייד (תכונות Connect IQ, עמוד 6).

התחלת פעילות



בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

- 1 לחץ על המקש.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר **בוצע**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים.
עצה: אם האפשרות **GPS** מופיעה על רקע אפור, הפעילות לא מחייבת קליטה של אותות GPS.
- 5 חכה עד שיופיע **מוכן** על המסך.
- 6 ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 6 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות




- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 39).
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר **בוצע**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הפעילות, בחר .
 - כדי למחוק את הפעילות, בחר .

הוספת פעילות מותאמת אישית

ניתן ליצור פעילות מותאמת אישית ולהוסיף אותה לרשימת הפעילויות.

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר  < צור.
- 3 בחר סוג פעילות.
- 4 במידת הצורך, ערוך את הגדרות יישומי הפעילויות (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 31).
- 5 כשתסיים לערוך, בחר **בוצע**.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים, בחר .
 - כדי להוסיף את הפעילות לרשימה המורחבת, בחר .

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על המקש מפרצוף השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על המקש כדי להתחיל פעילות, ההתקן מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה עם רקע לבן. יתר הפעילויות מופיעות ברשימה המורחבת עם רקע שחור.

3 בחר אפשרות:

- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר הוסף פריט מועדף.
- כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר הסר פריט מועדף.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן vivoactive 3 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 הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

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

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

1 הקש על המקש.

2 בחר מאמץ.

3 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

4 התחל בסדרה הראשונה.

ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר שש חזרות לפחות.

עצה: ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

6 במידת הצורך, לחץ ממושכות על מסך המגע, בחר ערוך סט אחרון וערוך את מספר החזרות.

7 כשתסיים לנוח, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

8 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

9 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על המקש כדי לעצור את שעון העצר.

10 בחר בוצע > ☒ כדי לסיים את הפעילות ולשמור אותה.

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל מחדש באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (התחלת פעילות, עמוד 16).
- 2 רוץ בהליכון עד שהתקן vivoactive 3 יתעד לפחות 1.5 ק"מ (1 מייל).
- 3 לאחר שתסיים לרוץ, לחץ על המקש ובחר **בוצע**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר ☒.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל מחדש את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **••• < כיוול**.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

פעילויות בחוץ

בהתקן vivoactive 3 טעונים מראש יישומים שונים לפעילויות בחוץ, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. באפשרותך להוסיף יישומים עבור פעילויות ברירת מחדל, כמו לב-ריאה או חתירה.

יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, עליך לשייך את החיישן להתקן (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

- 1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן נעל או חיישן דופק (אופציונלי).
- 2 לחץ על המקש.
- 3 בחר **ריצה**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על המקש כדי לשמור את הפעילות.

יציאה לרכיבה על אופניים

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, עליך לשייך את החיישן להתקן (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

- 1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).
- 2 לחץ על המקש.
- 3 בחר **אופניים**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על המקש כדי לשמור את הפעילות.

הצגת גלישות הסקי שלך

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

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 בחר ו- כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

שחייה בבריכה

הערה: הדופק אינו זמין בעת שחייה.

- 1 לחץ על המקש.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 6 התחל את הפעילות.
- 7 ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 8 לחץ על המקש בזמן מנוחה.
- 9 הצג משנה צבע ומסך המנוחה מופיע.
- 10 לחץ על המקש כדי להפעיל את הטיימר מחדש.
- 11 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על המקש ממושכות כדי לעצור את טיימר הפעילות, ולחץ על המקש ממושכות פעם נוספת כדי לשמור את הפעילות.

הגדרת גודל הבריכה

- 1 לחץ על המקש.
- 2 בחר **שחייה בבריכה** < **גודל בריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

אתרי גולף

הורדת מסלולי גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות היישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **הורד מסלולי גולף** > **+**.

- 2 בחר מסלול גולף.

- 3 בחר **הורד**.

לאחר השלמת ההורדה של המסלול, הוא מופיע ברשימת המסלולים בהתקן vivoactive 3.

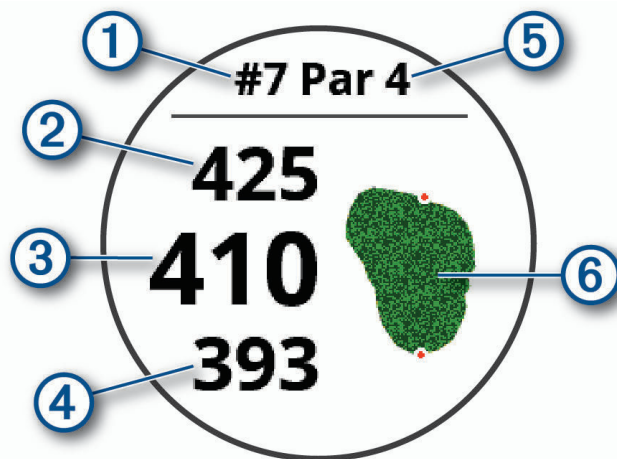
משחק גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות הטלפון החכם (**הורדת מסלולי גולף, עמוד 19**). מסלולים שהורדו מתעדכנים באופן אוטומטי. לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן, עמוד 39**).

- 1 לחץ על המקש.
- 2 בחר גולף.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.
- 5 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין גומות. ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

פרטי גומה

ההתקן מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (**שינוי של מיקום היתד, עמוד 20**).



מספר גומה נוכחית	①
המרחק לחלק האחורי של הגרין	②
המרחק אל מיקום היתד שנבחר	③
המרחק לקדמת הגרין	④
תקן עבור הגומה	⑤
מפה של הגרין	⑥

שינוי של מיקום היתד

במהלך משחק, באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

- 1 בחר את המפה.
מופיעה תצוגה גדולה יותר של הגרין.
- 2 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה דרך מיקומי היתדות.
מצוין את מיקום היתד שנבחר.
- 3 לחץ על המקש כדי לאשר את מיקום היתד.
המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי לשקף את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1 הקש על המקש.

2 בחר .

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

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


1 הקש על המקש.

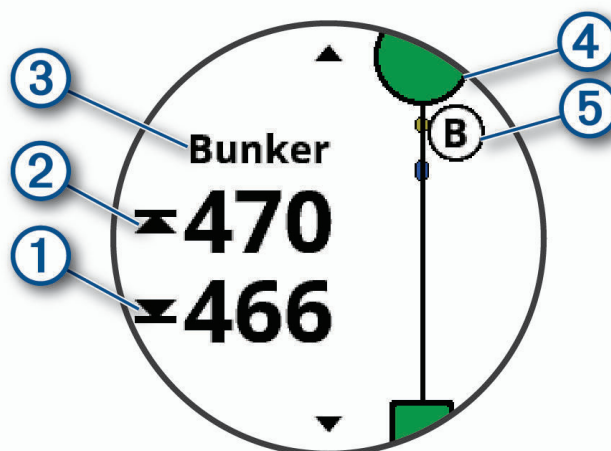
2 בחר .






הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 ממסך פרטי הגומות, לחץ על המקש, ובחר .

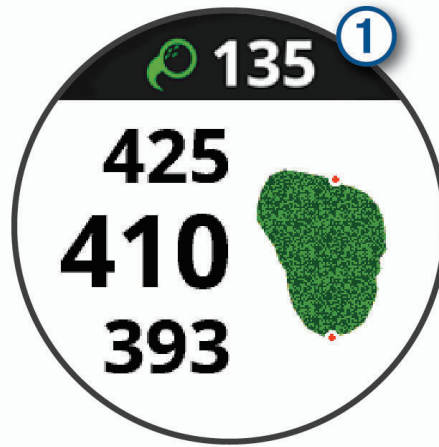


- המרחקים לקצה הקדמי  והקצה האחורי  של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
 - סוג המכשול  מוצג בחלק העליון של המסך.
 - הגרין מיוצג כחצי עיגול  בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.
 - מכשולי  מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.
- 2 החלק את האצבע כדי לראות מכשולים נוספים עבור הגומה הנוכחית.

מדידת חבטה עם Garmin AutoShot™

בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (הצגת היסטוריית החבטות שלך, עמוד 23). חבטות פאט אינן מזהות.

- 1 במשחק הגולף יש לענוד את ההתקן על המפרק שמוביל, לגילוי טוב ותר של החבטה. כאשר ההתקן מזהה חבטה, המרחק בין לבין מיקום נחיתת הכדור מופיע ברצועת המידע ① בחלק העליון של המסך.



עצה: ניתן להקיש על רצועת המידע כדי להסתירה למשך 10 שניות.

- 2 בצע את החבטה הבאה שלך. ההתקן מתעד את המרחק של החבטה האחרונה.

רישום הניקוד

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ המקש.
- 2 בחר ✎.
- 3 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על מסך המגע כדי להגדיר את שיטת הניקוד או לשנות את התקן (פאר) עבור הגומה.
- 4 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לשנות את הגומות.
- 5 הקש במרכז המסך.
- 6 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

- 1 מכרטיס הניקוד, לחץ ממושכות על מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות גולף > ניקוד > שיטת ניקוד.
- 3 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשאתה בוחר בשיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 22), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקאית. כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	לתקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בהתקן, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 23). באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf.

1 מכרטיס הניקוד, לחץ מושכות על מסך המגע.

2 בחר הגדרות גולף > ניקוד > מעקב סטטיס'.

תיעוד סטטיסטיקות גולף




כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 23).

1 מכרטיס הניקוד, הקש במרכז המסך.

2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו ובחר הבא.


3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר בוצע.

4 בחר אפשרות:

- אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר .
- אם הכדור החמיץ את המדשאה הראשית, בחר  או .

הצגת היסטוריית החבטות שלך

1 לאחר השלמת גומה, לחץ על המקש.

2 בחר  להצגת מידע על החבטה האחרונה שלך.

3 בחר  להצגת מידע על כל אחת מהחבטות שביצעת עבור גומה מסוימת.

הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

1 הקש על המקש.

2 בחר .

סיום סבב

1 הקש על המקש.

2 בחר סיום.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג את הנתונים הסטטיסטיים ופרטי הסבב שלך, הקש על הניקוד.
- כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר שמור.
- כדי לערוך את כרטיס הניקוד, בחר ערוך ניקוד.
- כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר מחק.
- כדי להשהות את הסבב ולחדש אותו במועד מאוחר יותר, בחר השהיה.

הגדרות גולף

בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע, ובחר הגדרות > פעילויות ויישומים > גולף > הגדרות גולף.

ניקוד: להגדרת אפשרויות הניקוד (**הגדרות ניקוד**, עמוד 24).

מרחק הנהג: להגדרת המרחק הממוצע שהכדור גומע בחבטת הפתיחה.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסך תצוגת הגומות.

הגדרות ניקוד

בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר הגדרות > פעילויות ויישומים > גולף > הגדרות גולף > ניקוד.

מצב: להגדרת רישום ניקוד אוטומטי, אם ברצונך בכך, בתחילת סבב. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה עבור מספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית במהלך משחק הגולף.

2 שחקנים: להגדרת כרטיס הניקוד לרישום ניקוד של שני שחקנים.

הערה: הגדרה זו זמינה רק במהלך סבב. יש להפעיל אותה בכל תחילת סבב.

שיטת ניקוד: לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

יישום Garmin Golf

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Garmin התואם כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-41,000 מסלולים יש לוחות תוצאות, וכל אחד יכול להצטרף. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון החכם שלך.

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את ההגדרות של מין, שנת לידה, גובה, משקל, צמיד ודופק מרבי (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 10). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חשובי אזור דופק, עמוד 10**) 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.

אימונים

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. ההתקן שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם להתקן שלך. באפשרותך ליצור תוכנית אימונים מתוזמנת באמצעות לוח השנה שב-Garmin Connect, ולשלוח את האימונים המתוזמנים להתקן.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 לחץ על המקש.
- 2 בחר פעילות.
- 3 החלק כלפי מעלה.
- 4 בחר אימונים.
- 5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.



- 6 בחר בצע אימון.

- 7 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים.


שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון **Garmin Connect** (**Garmin Connect**), **עמוד 29**). תצטרך גם לשייך את התקן 3 vivoactive לטלפון חכם תואם.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימון > תוכניות אימונים.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח להתקן תוכנית אימונים, תוכל להתחיל באימון שנקבע להיום עבור פעילות כלשהי בקלות.

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר פעילות.
- 3 אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו. .
- 4 בחר הצג כדי לראות את שלבי האימון, ולסיום, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).
- 5 לחץ על המקש כדי להתחיל באימון.

הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

- 1 הקש על המקש.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 בחר אימונים > יומן אימונים.
- מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.
- 4 בחר אימון.
 - 5 בחר אפשרות:
- להצגת שלבי האימון, בחר **הצג**.
 - להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, הווידג'ט Coach Garmin נוסף ללוחית הווידג'ט במכשיר 3 vivoactive שלך.

שיאים אישיים

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

הצגת שיאים אישיים

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחרסטטיסטיקות שלי > שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 החזק את מסך המגע.
 - 2 בחרסטטיסטיקות שלי > שיאים.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר שיא לשחזור.
 - 5 בחר **הקודם > כן**.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

- 1 החזק את מסך המגע.
 - 2 בחרסטטיסטיקות שלי > שיאים.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר שיא למחיקה.
 - 5 בחר **נקה שיא > כן**.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.


מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחרסטטיסטיקות שלי < שיאים.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר נקה את כל השיאים < כן.
- נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בהתקן כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

שמירת המיקום שלך

- כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.
- מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בהתקן. אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.
- 1 צא למקום שבו ברצונך לסמן מיקום.
 - 2 לחץ על המקש.
 - 3 בחר פעילות ניווט < שמור מיקום.
 - עצה: כדי לסמן מיקום במהירות, ניתן לבחור את  מתפריט הפקדים (שימוש בתפריט הפקדים, עמוד 2).
 - לאחר שההתקן מקבל אותות GPS, מופיעים פרטי המיקום.
 - 4 בחר שמור.
 - 5 בחר סמל.

מחיקת מיקום

- 1 לחץ על המקש.
- 2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
- 3 בחר מיקום.
- 4 בחר מחק < כן.

ניווט למיקום שמור

- כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.
- 1 לחץ על המקש.
 - 2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
 - 3 בחר מיקום ובחר התקדם אל.
 - 4 בחר פעילות.
 - 5 כעת יופיע המצפן.
 - 6 התחל לנוע קדימה.
- חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.
- עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.
- 6 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר 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 החזק את מסך המגע.

2 בחר ניווט > חזור להתחלה.

כעת יופיע המצפן.

3 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

- כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **עצור ניווט**.
- כדי לעצור את הניווט ולסיים את הפעילות, לחץ על המקש ובחר **בוצע**.

מצפן

להתקן יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתחשב בפעילות, במצב ה-GPS (מופעל או כבוי) ובניווט ליעד מסוים.

כיול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > חישונים ואבזרים > מצפן > כיול > התחל.

3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

היסטוריה

ההתקן מאחסן עד 14 ימים של נתוני מעקב פעילות ונתוני ניטור דופק ועד שבע פעילויות עם מעקב זמן. ניתן להציג בהתקן את שבע הפעילויות האחרונות שהוגדר להן מעקב זמן. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect (**שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 30**) (**שימוש ב-Garmin Connect, עמוד 30**). **במחשב שלך, עמוד 30**.

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

שימוש בהיסטוריה

1 החזק את מסך המגע.

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.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות. בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר היסטוריה > פעילויות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אזורי דופק.

Garmin Connect

חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחברייך. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect ללא תשלום כאשר אתה משייך את ההתקן לטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect. בנוסף, ניתן ליצור חשבון כאשר אתה מגדיר את היישום (www.garmin.com/express) (Garmin Express™). **שמור את הפעילויות שלך:** לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בהתקן, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוץ 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: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חישן אלחוטי אופציונלי להתקן שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37](#)).



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

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

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

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך ההתקן לטלפון החכם שלך (שיוך הטלפון החכם, עמוד 4), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון החכם.
 - 2 קרב את ההתקן למרחק של עד 10 מ' מהטלפון החכם.
- ההתקן מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect להתקן. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה להתקן ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר הוסף התקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

התאמה אישית של ההתקן

שינוי פרצוף השעון

ניתן לבחור מבין כמה פרצופי שעון שנטענו מראש או להשתמש בפרצוף שעון של Connect IQ שמורידים להתקן (תכונות Connect IQ, עמוד 6). ניתן גם להתאים אישית פרצוף שעון שנטען מראש או ליצור אחד חדש (יצירת פרצוף שעון מותאם אישית, עמוד 30).

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע.
- 2 בחר פרצוף שעון.
- 3 החלק באצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.
- 4 הקש על המסך כדי לבחור פרצוף שעון.
- 5 בחר החל כדי להפעיל את פרצוף השעון שמוצג.

יצירת פרצוף שעון מותאם אישית



ניתן להתאים אישית את הסגנון ואת שדות הנתונים של פרצוף השעון.

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע.
- 2 בחר פרצוף שעון.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להתאים אישית פרצוף שעון קיים, בחר את פרצוף השעון ובחר התאם אישית.
 - כדי ליצור פרצוף שעון חדש, החלק באצבע אל תחתית רשימת פרצופי השעון ובחר צור חדש.
- 4 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.
- 5 בחר כל אחד משדות הנתונים שברצונך להתאים אישית ובחר את הנתונים שברצונך להציג בהם.
גבול ירוק מציין את שדות הנתונים שניתן להתאים אישית בתצוגת שעון זו.
- 6 החלק באצבע שמאלה כדי להתאים אישית את המחוגים של פני השעון.
הערה: אפשרות זו זמינה בתצוגות אנלוגיות בלבד.
- 7 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין סגנונות המחוגים והקש על המסך כדי לבחור את המחוגים שמוצגים.
- 8 החלק באצבע שמאלה ובחר את צבע ההדגשה.
- 9 בחר ✓.
- 10 בחר בוצע.

ההתקן מגדיר את פרצוף השעון החדש כפרצוף השעון הפעיל.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.
תפריט הפקדים מופיע.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.
- 3 בחר את קיצור הדרך שאותו ברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים, בחר את המיקום שבו ברצונך שקיצור הדרך יופיע, או גרור אותו למיקום הרצוי.
 - כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר .
- 5 במקרה הצורך, בחר  כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
הערה: אפשרות זו זמינה רק לאחר הסרה של לפחות קיצור דרך אחד מהתפריט.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.
לחץ על המקש, בחר פעילות, ולאחר מכן בחר הגדרות.

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

התראות: להגדרת התראות תרגול עבור הפעילות (התראות, עמוד 32).

התחלת פעילות אוטומטית: מגדיר את פרק הזמן המינימלי עבור זיהוי אוטומטי ורישום של פעילות עם זמן מוגדר. התכונה זמינה עבור הליכה וריצה בלבד.

Auto Pause: להגדרת ההתקן לעצור את הקלטת הנתונים כשאתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (שימוש ב-Auto Pause, עמוד 33).

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: למעבר בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות באופן אוטומטי כשהטיימר פועל (שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 33).

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

מסכי נתונים: להתאמה אישית של מסכי הנתונים ולהוספת מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 31).

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS. שימוש באפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מאפשר ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות, וזיהוי מהיר יותר של המיקום. שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה מהר יותר מאשר שימוש באפשרות GPS בלבד.

הקפות: מגדיר את האפשרויות עבור Auto Lap[®] התכונה (סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap, עמוד 33), ומפעיל את תכונת ההקפה הידנית (הפעלת פונקציית ההקפה הידנית, עמוד 33).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

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 שציג את קצב ההקפה או את הדופק המרבי שלך.

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר פעילות.
- 3 בחר הגדרות > מסכי נתונים.
- 4 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי לכוונן את הסגנון והמספר של שדות הנתונים בכל אחד ממסכי הנתונים, בחר פריסה.
 - כדי להתאים אישית את השדות במסך נתונים כלשהו, בחר את המסך ולאחר מכן בחר ערוך שדות נתונים.
 - כדי להציג או להסתיר מסך נתונים, בחר במתג שינוי המצב שמופיע לצד המסך.
 - כדי להציג או להסתיר את מסך המד של אזור הדופק, בחר מד תחום דופק.

התראות

תוכל להגדיר התראות לכל פעילות, ובעזרתך להתאמן לקראת יעדים ספציפיים. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. לחלק מההתראות דרושים אביזרים אופציונליים, כגון חיישן דופק או חיישן תנועות לדקה. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרת.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך ששיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך ששיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
תנועות לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של קצב.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

1 הקש על המקש.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

2 בחר פעילות.

3 בחר הגדרות > התראות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות, בחר **הוסף חדש**.

- כדי לערוך התראה קיימת, בחר את שם ההתראה.

5 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

6 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

7 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה (**התראות, עמוד 32**). בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap

סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap

באפשרותך להגדיר את ההתקן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק מוגדר מראש באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים).

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הגדרות > הקפות.

4 בחר אפשרות:

• כדי להפעיל או לכבות את התכונה Auto Lap, בחר במתג שינוי המצב.

• כדי לכוון את המרחק בין הקפות, בחר **Auto Lap**.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 34).

הפעלת פונקציית ההקפה הידנית

אפשר לרשום הקפות בכל זמן או מרחק באמצעות הקשה כפולה על מסך המגע במהלך פעולות עם זמן מוגדר, כגון ריצה ורכיבה על אופניים.

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הגדרות > הקפות > הקפה ידנית.

בכל פעם שאתה רושם שהשלמת הקפה, הודעה מופיעה עם זמן ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 34).

פונקציית ההקפות תמשיך לפעול לכל אורך הפעילות שנבחרה עד שתכבה אותה.

שימוש ב-Auto Pause

תוכל להשתמש בתכונה 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 לא מתעד נתוני פעילות כשהטיימר מושהה או לא פעיל.

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר הגדרות > Auto Pause.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **סף עצירה**.

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהקצב שלך יורד מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **קצב**.

• כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **מהירות**.

שימוש בגלילה אוטומטית

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

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר הגדרות > גלילה אוטומטית.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר מהירות תצוגה.

הגדרות טלפון ו-Bluetooth

לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע ובחר **הגדרות > טלפון**.

מצב: הצגת המצב הנוכחי של חיבור Bluetooth ואפשרות להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth.

הודעות: ההתקן מפעיל ומשבית התראות חכמות באופן אוטומטי על סמך הבחירות שלך (**הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 4**).

שייך את הטלפון: חיבור ההתקן שלך לטלפון חכם תואם המצויד בטכנולוגיית Bluetooth.

התראות חיבור: הצגת התראות כאשר הטלפון החכם המשוך מתחבר ומתנתק.

עצור את LiveTrack: אפשרות לעצור את ההפעלה של LiveTrack תוך כדי פעולה.

הגדרות מערכת

לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **הגדרות > מערכת**.

נעילה אוטומטית: לנעילה אוטומטית של מסך המגע למניעת נגיעות לא מכוונות במסך. לביטול הנעילה של מסך המגע, ניתן ללחוץ על המקש.

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

שעה: הגדרת תבנית השעה והמקור לקביעת הזמן המקומי (**הגדרות זמן, עמוד 34**).

תאריך: מאפשר לך להגדיר את תבנית התאריך והשעה באופן ידני.

TrueUp לנתוני Physio: ההתקן יכול לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקני Garmin אחרים.

כיוון: לשינוי כיוון המסך. כך ניתן לעגוד את השעון כשהלחצן נמצא בצד שמאל או בצד ימין.

Side Swipe: להפעלה, השבתה או שינוי של כיוון הגלילה עבור הפקד Side Swipe.

תאורה אחורית: הגדרת המצב, הזמן הקצוב והבהירות של התאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית, עמוד 35**).

רטט: להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע.

יחידות: הגדרת יחידות המידה המשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה, עמוד 35**).

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך עלולה לרוקן את הסוללה במהירות גבוהה יותר.

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

שחזר ברירות מחדל: מאפשר לך לשחזר את כל ההגדרות של ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 42**).

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

עדכון תוכנה: אפשרות לבדוק אם קיימים עדכוני תוכנה.

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

הגדרות זמן

לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **הגדרות > מערכת > שעה**.

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

מקור זמן: אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי על סמך ההתקן הנייד המשוך.

אזורי זמן

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

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר התקן vivoactive 3 משוך להתקן נייד.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר **הגדרות > מערכת > שעה > מקור זמן > ידני**.

3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

הגדרת התראה

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר **שעונים > התראות > הוסף חדש**.
- 3 בחר **שעה והזן שעה**.
- 4 בחר **חזרה ובחר אפשרות**.

מחיקת התראה

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר **שעונים > התראות**.
- 3 בחר **התראה ובחר הסר**.

התחלת טיימר ספירה לאחור

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר **שעונים > טיימר**.
- 3 הזן את השעה.
- 4 בחר **התחל**.
- 5 במידת הצורך, בחר מסך המגע לקבלת אפשרויות נוספות.

שימוש בשעון העצר

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר **שעונים > שעון עצר**.
- 3 לחץ על המקש.

הגדרות תאורה אחורית

לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **הגדרות > מערכת > תאורה אחורית**.

מצב: להגדרת הפעלה של התאורה האחורית כשאתה משתמש בהתקן, כולל בעת קבלה של הודעה או שימוש בלחצן, במסך המגע או בפקד Side Swipe.

מחווה: להגדרת הפעלה של התאורה האחורית בעת סיבוב של פרק כף היד כלפי גופך כדי לראות את ההתקן. ניתן להשתמש באפשרות בזמן פעילות כדי להשתמש בתכונה זו רק בזמן פעילויות מתוזמנות.

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

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של התאורה האחורית. במהלך פעילות, התאורה האחורית משתמשת בהגדרת הבהירות.

שינוי יחידות המידה

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

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר **הגדרות > מערכת > יחידות**.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

Garmin Connect הגדרות

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

- מהיישום Garmin Connect, בחר  או **Garmin**, בחר **התקני Garmin**, ובחר את ההתקן שלך.
- בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את ההתקן שלך.

לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על ההתקן (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 30, **שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך**, עמוד 30).

הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect

מחשבון Garmin Connect שלך, בחר את ההתקן להצגת הגדרות ההתקן.

הערה: חלק מההגדרות מופיעות בקטגוריית משנה בתפריט ההגדרות. תפריט ההגדרות האלו עשויים להשתנות עקב עדכונים ביישום או באתר האינטרנט.

מעקב פעילות: הפעלה והשבתה של תכונות מעקב פעילות.

הופעה: ההגדרה מאפשרת לך לשנות את פני השעון, הווידג'טים וקיצורי הדרך שמופיעים בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31**).

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שהלכת או רצת למשך פרק זמן מינימלי שהוגדר. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

עדכוני יישומים אוטומטיים: הגדרה זו מאפשרת להתקן לקבל עדכונים של היישום Connect IQ באופן אוטומטי.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך עלולה לרוקן את הסוללה במהירות גבוהה יותר.

תבנית תאריך: הגדרת תבנית החודש והיום.

מרחק: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

יעדים: מאפשר לך לקבוע יעד מותאם אישית לצעדים יומיים ולטיפוס קומות. ניתן להשתמש בהגדרה יעד אוטומטי כדי לאפשר להתקן לקבוע את יעד הצעדים שלך באופן אוטומטי. ניתן גם לקבוע יעד שבועי של דקות אינטנסיביות.

הנפשת יעדים: ההגדרה מאפשרת לך להפעיל ולהשבית הנפשות יעדים או להשבית אותן במהלך פעילויות בלבד. הנפשות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, יעד טיפוס הקומות היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי.

תחומי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם רוטט אם אפשרות השמעת הצלילים מופעלת.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ. התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כמו אימוני הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל.

כיוון: לשינוי כיוון המסך. כך ניתן לענוד את השעון כשהלחצן נמצא בצד שמאל או בצד ימין.

התקן מעקב פעילויות מועדף: הגדרת ההתקן כהתקן מעקב הפעילות הראשי כאשר יש יותר מהתקן אחד שמחובר ליישום.

צלילים והתראות: מאפשר לך להתאים אישית התראות והודעות טלפון. ניתן גם להפעיל ולכבות את התכונה נא לא להפריע בזמן השינה.

תגובות טקסט

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

היד מורמת: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוות.

הגדרות משתמש בחשבון Garmin Connect

בחשבון Garmin Connect, בחר **הגדרות > הגדרות משתמש**.

עצה: הגדרות משתמש מסוימות זמינות בתפריט vivoactive 3 הגדרות ההתקן.

מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.

אורך צעד: מאפשר להתקן לחשב ביתר דיוק את המרחק שעברת בהתבסס על אורך הצעד המותאם אישית שלך לצעידה ולריצה. ניתן להזין מרחק ידוע ואת מספר הצעדים הדרוש כדי לעבור אותו ו-Garmin Connect יכול לחשב את אורך הצעד שלך.

יחידות: מאפשר לך לקבוע יחידות מידה אימפריאליות או מטריות.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן ANT+ או Bluetooth אלחוטי להתקן Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

עצה: חיישני ANT+ מסוימים מבצעים שיוך אוטומטי להתקן כאשר אתה מתחיל פעילות בזמן שהחיישן פועל ונמצא ליד ההתקן.

- 1 התרחק למרחק 10 מ' לפחות מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- 2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
- 3 חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
- 4 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 5 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
- 6 קרב את ההתקן לחיישן עד למרחק שאינו עולה על 3 מ' והמתן בזמן שההתקן מבצע שיוך לחיישן.
- 7 לאחר שההתקן מתחבר לחיישן, מופיע סמל בראש המסך.

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.

כיוול התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37](#)). מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > התקן נעל > גורם כיוול.
- 3 התאם את פקטור הכיוול:
 - הגדל את פקטור הכיוול אם המרחק קטן מדי.
 - הקטן את פקטור הכיוול אם המרחק גדול מדי.

שיפור הכיוול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37](#)). התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
 - 2 התחל פעילות ריצה.
 - 3 רוץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
 - 4 עצור את הפעילות ושמור אותה.
- בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיוול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

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

- שייך את החיישן להתקן ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37](#)).
- הגדר את גודל הגלגל ([כיוול חיישן המהירות, עמוד 38](#)).
- צא לרכיבה ([יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 18](#)).

כיוול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את ההתקן לחיישן מהירות תואם ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37](#)). ניתן לבצע כיוול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

1 החזק את מסך המגע.

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > מהירות/תנו' לדק' > גודל הגלגל.

3 בחר אפשרות:

- בחר אוטומטי כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.
- בחר ידני, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיוול ידני של חיישן המהירות. ([גודל גלגל והיקף, עמוד 47](#)).

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן vívoactive 3 ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת vívoactive 3 כדי שתוכל לשייך התקני Varia ([עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 39](#)).

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.

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

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

הדעה

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

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עדכוני מוצרים

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

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

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (שייך הטלפון החכם, עמוד 4).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 30).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בהתקן. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של ההתקן.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 30).

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את ההתקן מהמחשב.
ההתקן מתקין את העדכון.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקנה והסכם הרישיון.

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחרמערכת > הגדרות > אודות.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 7 ימים במצב שיעון חכם (עם נתוני דופק) עד 13 שעות במצב GPS
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקולים/תדרים אלחוטיים	2.4 GHz ב-8 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ • Bluetooth גרסה 4.2 13.56 MHz ב-40 dBm נומינלי, טכנולוגיה אלחוטית NFC
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹

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 לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

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

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.

החלפת הרצועות

- ההתקן תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.
- 1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



- 2 הכנס להתקן צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של ההתקן.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.



פתרון בעיות

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivoactive 3 תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth אחרות.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

- אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר התקני Garmin > הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- Hold the touchscreen, and select הגדרות > קישוריות > טלפון > שייך את הטלפון.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

- 1 החזק את מסך המגע.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול למטה לפריט השני ברשימה, ובחר אותו.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה והתאריך כאשר הוא מסונכרן עם הטלפון החכם או כאשר הוא קולט אותות GPS. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את ההתקן כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **הגדרות** > **מערכת** > **שעה**.
- 2 ודא שהאפשרות **אוטומטי מופעלת**.
- 3 בחר אפשרות:
 - ודא שבטלפון החכם מוצגת השעה המקומית הנכונה, וסנכרן את ההתקן לטלפון החכם (**שימוש ביישום Garmin Connect**, **עמוד 30**).
 - התחל פעילות בחוץ, צא החוצה אל אזור פתוח עם תצפית נקייה לשמים, והמתן בשעה שהמכשיר קולט אותות לוויין. השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, **עמוד 35**).
- הנמך את הבהירות של התאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, **עמוד 35**).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth האלחוטית כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**השבת חיבור Bluetooth לטלפון חכם**, **עמוד 5**).
- כבה את המעקב אחר פעילויות (**מעקב אחר פעילויות**, **עמוד 11**).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (**ניהול התראות**, **עמוד 5**).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin**, **עמוד 9**).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק**, **עמוד 9**).

הפעלה מחדש של ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של ההתקן עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

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

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

הערה: פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות. אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

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

- 1 החזק את מסך המגע.
- 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.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

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

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

שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות ונתוני קלוריות

ניתן לשפר את רמת הדיוק של האומדנים הללו על-ידי הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות.

1 מפרצוף השעון, החלק כדי להציג את הווידג'ט היום שלי.

2 בחר ①.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

קבלת מידע נוסף

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

נספח

שדות נתונים

- חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.
- % **דופק מרבי ממוצע**: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
- % **מדופק מרבי**: אחוז מהדופק המרבי.
- % **מדופק מרבי בהקפה**: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
- 24 שעות מינ'**: הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.
- 24 שעות מקס'**: הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.
- SWOLF בבריכה האחרונה**: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.
- SWOLF במרווח**: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.
- אזור דופק**: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
- ברירות**: מספר הברירות 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.
- הקפות**: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
- זמן באזור**: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.
- זמן הקפה**: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.
- זמן הקפה אחרונה**: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- זמן הקפה ממוצע**: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- זמן מרווח**: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.
- זמן שעבר**: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.
- זריחה**: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.
- טיימר**: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.
- טמפרטורה**: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה.
- ירידה כוללת**: סך כל הגובה שירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.
- כיוון תנועה**: 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.
- מהירות הקפה**: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.
- מהירות הקפה אחרונה**: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- 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 סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 19**).
- ממוצע מרחק/תנועה**: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
- ממוצע תנוע' / 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/תנועות במרווח**: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק/תנועות במרווח אחרון: המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך המרווח האחרון שהושלם.

מרחק בכל תנועה: המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

צעדים בהקפה: מספר הצעדים במהלך ההקפה הנוכחית.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

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 הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

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

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

קצב תנועות: מספר תנועות בדקה (spm).

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

קצב תנועות במרווח אחרון: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח האחרון שהושלם.

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

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

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

תנועות: מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח: מספר התנועות הכולל במרווח הנוכחי.

תנועות במרווח אחרון: מספר התנועות הכולל במרווח האחרון שהושלם.

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 בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה הנוכחית.

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

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

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

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

גודל גלגל והיקף

חישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים הזמינים באינטרנט.

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

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A × 650	2090
38B × 650	2105
38A × 650	2125
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096
25C × 700	2105
700C צינורי	2130
28C × 700	2136
30C × 700	2146
32C × 700	2155
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200
44C × 700	2235
45C × 700	2242
47C × 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזורים.

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



