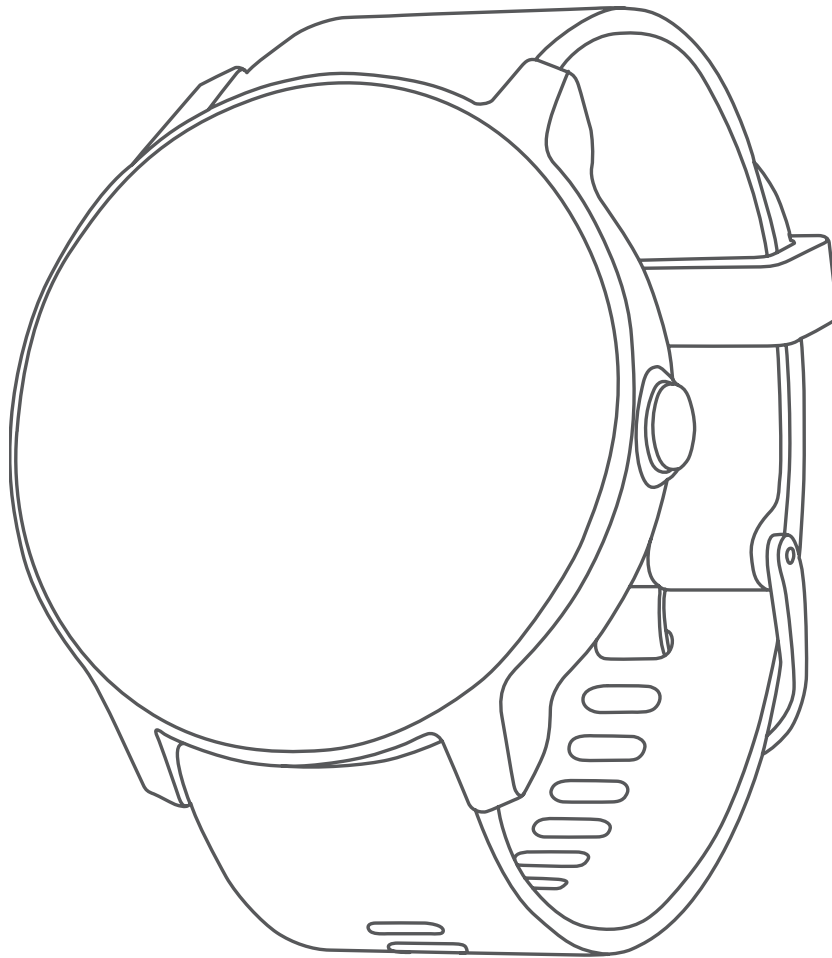




ΝΙΝΟACTIVE® 3 MUSIC

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2018 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® και vivoactive® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ και Varia™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και iTunes® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Το λογισμικό Spotify® υπόκειται σε άδειες τρίτων, τις οποίες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

Αρ. μοντέλου: A03405

IFETEL: 201801A01655

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	9
Παρουσίαση συσκευής	1	Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2	9
Συμβουλές για την οθόνη αφής	1	Παρακολούθηση δραστηριότητας	9
Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής	1	Αυτόματος στόχος	9
Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου	1	Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	9
Εικονίδια	1	Παρακολούθηση ύπνου	9
Έξυπνες λειτουργίες	2	Λεπτά έντασης	9
Αντιστοίχιση του smartphone	2	Απόκτηση λεπτών έντασης	10
Συνδεδεμένες λειτουργίες	2	Garmin Move IQ™	10
Προσθήκη επαφών	2	Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	10
Ειδοποιήσεις τηλεφώνου	2	Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας	10
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	2	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου	10
Προβολή ειδοποιήσεων	2	Widget	10
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου	2	Προβολή widget	11
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	3	Προσαρμογή του βρόχου widget	11
Διαχείριση ειδοποιήσεων	3	Πληροφορίες σχετικά με το widget Η μέρα μ.	11
Απενεργοποίηση της σύνδεσης	3	Προβολή του widget καιρού	11
Bluetooth Smartphone	3	Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης	11
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	3	Χρήση του widget επιπέδου πίεσης	11
Εύρεση του τηλεφώνου σας	3	Τηλεχειρισμός VIRB	11
Λειτουργίες Connect IQ	3	Χειρισμός κάμερας VIRB Action	11
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	3	Εφαρμογές και δραστηριότητες	11
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή	3	Έναρξη δραστηριότητας	12
Wi-Fi® Συνδεδεμένες λειτουργίες	3	Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	12
Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi	3	Διακοπή δραστηριότητας	12
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi	4	Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας	12
Garmin Pay™	4	Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας	12
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	4	Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο	12
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	4	Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	12
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	4	Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	13
Διαχείριση του πορτοφολιού Garmin Pay	4	Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	13
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	5	Πηγαίνοντας για τρέξιμο	13
Μουσική	5	Κάνοντας ποδηλασία	13
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	5	Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	13
Λήψη περιεχόμενου ήχου από Spotify®	5	Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα	13
Λήψη περιεχόμενου ήχου από τρίτο πάροχο	5	Ορισμός μεγέθους πισίνας	14
Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο	5	Ορολογία κολύμβησης	14
Λήψη προσωπικού περιεχόμενου ήχου	5	Παιχνίδι γκολφ	14
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	6	Λήψη γηπέδων του γκολφ	14
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	6	Παίζοντας γκολφ	14
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	6	Πληροφορίες τρύπας	14
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	6	Αλλαγή της θέσης πινέζας	14
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	6	Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	14
Προσθήκη επαφών	6	Προβολή αποστάσεων Layur και Dogleg	14
Ενεργοποίηση του LiveTrack για Δραστηριότητες GPS	7	Προβολή κινδύνων	14
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης	7	Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™	15
συμβάντος	7	Τήρηση βαθμολογίας	15
Αίτημα βοήθειας	7	Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης	15
Λειτουργίες καρδιακών παλμών	7	Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ	15
Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό	7	Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ	15
Τοποθέτηση της συσκευής	7	Προβολή του ιστορικού βολών	15
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	7	Προβολή της σύνοψης γύρου	15
Προβολή του widget καρδιακών παλμών	8	Ολοκλήρωση γύρου	15
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών	8	Ρυθμίσεις γκολφ	16
παλμών	8	Ρυθμίσεις βαθμολόγησης	16
Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin	8	Εφαρμογή Garmin Golf	16
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών	8	Προπόνηση	16
παλμών από τον καρπό	8	Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	16
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	8	Στόχοι φυσικής κατάστασης	16
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	8	Askiseis	16
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	8	Παρακολούθηση άσκησης	16
		Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect	17
		Έναρξη σημερινής άσκησης	17
		Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων	17
		Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	17

Ατομικά ρεκόρ.....	17	Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	25
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	17	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών	
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	17	συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	25
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	17	Προδιαγραφές.....	25
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	17	Φροντίδα της συσκευής σας.....	25
Πλοήγηση.....	17	Καθαρισμός της συσκευής.....	26
Αποθήκευση της θέσης σας.....	17	Αλλαγή των βραχιολιών.....	26
Διαγραφή θέσης.....	17	Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	26
Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση.....	18	Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;.....	26
Πλοήγηση προς την αφετηρία.....	18	Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	26
Διακοπή πλοήγησης.....	18	Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στη συσκευή.....	26
Πυξίδα.....	18	Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν	
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	18	συνδεδεμένα.....	26
Ιστορικό.....	18	Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	26
Χρήση ιστορικού.....	18	Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα.....	26
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών		Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	27
παλμών.....	18	Επανεκκίνηση της συσκευής.....	27
Garmin Connect.....	18	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	27
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	19	Λήψη δορυφορικού σήματος.....	27
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	19	Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	27
Προσαρμογή της συσκευής σας.....	19	Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	27
Αλλαγή της εικόνας ρολογιού.....	19	Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	27
Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού.....	19	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι	
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	20	σωστός.....	27
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....	20	Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών έντασης και των	
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	20	θερμίδων.....	27
Ειδοποιήσεις.....	20	Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	28
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	21	Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	28
Auto Lap.....	21	Παράρτημα.....	28
Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap.....	21	Πεδία δεδομένων.....	28
Ενεργοποίηση της λειτουργίας μη αυτόματου γύρου.....	21	Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	29
Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®.....	21	Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	29
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	21	Ορισμοί συμβόλων.....	30
Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth.....	22	Ευρετήριο.....	31
Ρυθμίσεις συστήματος.....	22		
Ρυθμίσεις ώρας.....	22		
Ζώνες ώρας.....	22		
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας.....	22		
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	22		
Διαγραφή ειδοποίησης.....	22		
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής.....	22		
Χρήση του χρονομέτρου.....	22		
Ρυθμίσεις φωτισμού.....	22		
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	23		
Garmin ConnectΡυθμίσεις.....	23		
Ρυθμίσεις συσκευής στο λογαριασμό Garmin Connect.....	23		
Ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect.....	23		
Ασύρματοι αισθητήρες.....	23		
Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας.....	24		
Αισθητήρας βημάτων.....	24		
Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	24		
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	24		
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού			
πεταλιάς.....	24		
Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.....	24		
Επίγνωση της κατάστασης.....	24		
temp.....	24		
Πληροφορίες συσκευής.....	25		
Φόρτιση της συσκευής.....	25		
Ενημερώσεις προϊόντος.....	25		
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την			
εφαρμογή Garmin Connect.....	25		
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του			
Garmin Express.....	25		

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



① Οθόνη αφής

- Για να μετακινηθείτε στα widget, τις λειτουργίες και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
- Πατήστε για να επιλέξετε.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά για να προβάλετε το καντράν ρολογιού και widget.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε δύο φορές για να επισημάνετε έναν νέο γύρο, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ επαναλήψεων ή να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο μιας άσκησης.
- Πατήστε παρατεταμένα για να προβάλετε ένα μενού των ρυθμίσεων συσκευής και των επιλογών για την τρέχουσα οθόνη.

② Πλήκτρο

- Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ενεργοποίησης/απενεργοποίησης.
- Πατήστε το παρατεταμένα για 5 δευτερόλεπτα για να ζητήσετε βοήθεια (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας*, σελίδα 6).
- Πατήστε για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού από οποιαδήποτε οθόνη, εκτός κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε για να διακόψετε τη δραστηριότητα.

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Κρατήστε το δάκτυλό σας στην οθόνη αφής, για να προβάλετε ένα μενού επιλογών.
- Σύρετε προς τα επάνω/κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε γρήγορα με κύλιση.
- Πατήστε για να επιλέξετε ένα κουμπί, ένα στοιχείο λίστας ή ένα στοιχείο μενού.

- Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε στα widget της συσκευής.
- Σε ένα widget, πατήστε για δείτε τις πρόσθετες οθόνες του widget, εάν είναι διαθέσιμες.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά για να προβάλετε το καντράν ρολογιού και τα widget και σύρετε προς τα αριστερά για να επιστρέψετε στα πεδία δεδομένων δραστηριότητας.
- Η επιλογή κάθε μενού πρέπει να εκτελείται μεμονωμένα.

Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής

Μπορείτε να κλειδώσετε την οθόνη αφής για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί.

2 Επιλέξτε

Η οθόνη αφής κλειδώνει και δεν αποκρίνεται σε πατήματα μέχρι να την ξεκλειδώσετε.

3 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για να ξεκλειδώσετε τη οθόνη αφής.

Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιλαμβάνει προσαρμόσιμες συντομεύσεις, όπως κλείδωμα της οθόνης αφής και απενεργοποίηση της συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις συντομεύσεις στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου*, σελίδα 20).

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για 2 δευτερόλεπτα.



2 Ορίστε μια επιλογή.

Εικονίδια

Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση σύνδεσης με smartphone
	Κατάσταση συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών
	Κατάσταση αισθητήρα βημάτων
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου Varia™
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου Varia
	Κατάσταση αισθητήρα tempé™
	Κατάσταση κάμερας VIRB®
	Κατάσταση ειδοποίησης νίνοactive

Έξυπνες Λειτουργίες

Αντιστοίχιση του smartphone

Για να ρυθμίσετε τη συσκευή νίνοactive, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του smartphone σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή  Garmin Connect.
- 2 Ορίστε μια επιλογή για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης στη συσκευή σας:
 - Αν ρυθμίζετε για πρώτη φορά τη συσκευή σας, πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
 - Αν στο παρελθόν παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης ή αντιστοιχίσατε τη συσκευή σας με διαφορετικό smartphone, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**, για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
 - Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, μεταβείτε στο μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Συνδεδεμένες Λειτουργίες

Οι λειτουργίες διασύνδεσης είναι διαθέσιμες για τη συσκευή σας νίνοactive, όταν συνδέετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth. Ορισμένες λειτουργίες απαιτούν την εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Connect συνδεδεμένο smartphone. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/apps για περισσότερες πληροφορίες. Ορισμένες λειτουργίες είναι επίσης διαθέσιμες, όταν συνδέετε τη συσκευή σας με ένα ασύρματο δίκτυο.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας νίνοactive.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα εντοπισμού Garmin Connect.

Αποστολές δεδομένων δραστηριότητας στο Garmin Connect: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

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

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

Καιρός: Σας επιτρέπει να προβάλετε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες και μετεωρολογικές προβλέψεις.

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

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

Εύρεση της συσκευής μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή νίνοactive που έχει συζευχθεί με το smartphone σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack.

Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (**Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**, σελίδα 6).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη. Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή νίνοactive 3 Music (**Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect**, σελίδα 19).

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου

Οι ειδοποιήσεις τηλεφώνου απαιτούν την ύπαρξη ενός συμβατού smartphone εντός εμβέλειας και τη σύζευξή του με τη συσκευή. Όταν το τηλέφωνό σας λαμβάνει μηνύματα, αποστέλλει ειδοποιήσεις στη συσκευή σας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή νίνοactive με συμβατό smartphone (**Αντιστοίχιση του smartphone**, σελίδα 2).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Κατά τη δραστηρ.** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε **Όχι ενώ ασκούμε** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
- 6 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 7 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 8 Επιλέξτε διάρκεια χρονικού ορίου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 3 Κάντε κύλιση για να διαβάσετε ολόκληρη την ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πραγματοποιήσετε μια ενέργεια για την ειδοποίηση, επιλέξτε μια ενέργεια, όπως **Ματαίωση** ή **Απάντηση**. Οι διαθέσιμες ενέργειες εξαρτώνται από τον τύπο της ειδοποίησης και το λειτουργικό σύστημα του τηλεφώνου σας. Όταν ακυρώνετε μια ειδοποίηση στο τηλέφωνο ή τη συσκευή νίνοactive, δεν εμφανίζεται πλέον στο widget.
 - Για να επιστρέψετε στη λίστα ειδοποιήσεων, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για smartphone Android™.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στη συσκευή νίνοactive, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα

κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 4 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο smartphone σας, η συσκευή νίνοactive εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας smartphone.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη σε smartphone Android.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

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

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

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

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις και τον φωτισμό για ενημερώσεις και ειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

- Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε μη αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο και επιλέξτε .
- Για αυτόματη ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας, ανοίξτε τις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Ήχοι και ειδοποιήσεις > Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

Εύρεση του τηλεφώνου σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε ένα χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε .

Εμφανίζονται γραμμές ισχύος σήματος στην οθόνη του νίνοactive και ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο smartphone σας. Οι γραμμές αυξάνονται καθώς μετακινείστε πιο κοντά στο smartphone σας.

- 3 Πατήστε το κουμπί για να σταματήσει η αναζήτηση.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin® και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με καντράν ρολογιού, πεδία δεδομένων, widget και εφαρμογές.

Προσόψεις ρολογιού: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Εφαρμογές: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

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

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Wi-Fi® Συνδεδεμένες λειτουργίες

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί λήψη και εγκαθιστά την πιο πρόσφατη ενημέρωση λογισμικού αυτόματα, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν ασύρματα στη συσκευή.

Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect του smartphone ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Κάντε λήψη της εφαρμογής Garmin Connect και συζεύξτε την με το smartphone σας ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 2](#)).
- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express και κάντε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ρυθμίσετε τη συνδεσιμότητα του Wi-Fi.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect του smartphone ή στην εφαρμογή Garmin Express του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi, σελίδα 3](#)).

Για να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με έναν τρίτο πάροχο μουσικής, πρέπει να συνδεθείτε στο Wi-Fi. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε τη συσκευή σε ένα δίκτυο Wi-Fi για να αυξήσετε την ταχύτητα μεταφοράς μεγαλύτερων αρχείων.

- 1 Μετακινηθείτε εντός της εμβέλειας ενός δικτύου Wi-Fi.
- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 3 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Γενικά > Δίκτυα Wi-Fi > Προσθήκη δικτύου**.
- 5 Επιλέξτε ένα διαθέσιμο δίκτυο Wi-Fi και πληκτρολογήστε τα στοιχεία σύνδεσης.

Garmin Pay™

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συγκεκριμένα καταστήματα με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε αρχικά **Συσκευές Garmin** και κατόπιν τη δική σας συσκευή **νίνοactive 3 Music**.
- 3 Επιλέξτε **Garmin Pay > Δημιουργία πορτοφολιού**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχοντα καταστήματα.

- 1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε λάθος τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.
Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



- 4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
- 5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως και δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

- 1 Από τη σελίδα συσκευής **νίνοactive** στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay** > .
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να εισαγάγετε τα στοιχεία της κάρτας και να προσθέσετε την κάρτα στο πορτοφόλι σας.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προβάλετε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με κάθε μία από τις κάρτες πληρωμής σας, καθώς και να αναστείλετε, να ενεργοποιήσετε ή να διαγράψετε μια κάρτα. Μπορείτε επίσης να αναστείλετε ή να διαγράψετε ολόκληρο το πορτοφόλι Garmin Pay.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τις δυνατότητες του πορτοφολιού.

- 1 Από τη σελίδα συσκευής **νίνοactive** στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Διαχείριση του πορτοφολιού σας**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αναστείλετε μια συγκεκριμένη κάρτα, επιλέξτε την κάρτα και κατόπιν επιλέξτε **Αναστολή**.
Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με τη συσκευή **νίνοactive**.
 - Για να αναστείλετε προσωρινά όλες τις κάρτες στο πορτοφόλι σας, επιλέξτε **Αναστολή πορτοφολιού**.
Δεν μπορείτε να πληρώσετε με τη συσκευή **νίνοactive** μέχρι να καταργήσετε την αναστολή τουλάχιστον μίας κάρτας που χρησιμοποιεί την εφαρμογή.
 - Για να καταργήσετε την αναστολή του πορτοφολιού που είναι σε αναστολή, επιλέξτε **Κατάργηση αναστολής πορτοφολιού**.

- Για να διαγράψετε μια συγκεκριμένη κάρτα, επιλέξτε την κάρτα και κατόπιν επιλέξτε **Διαγραφή**.
Η κάρτα διαγράφεται τελείως από το πορτοφόλι σας. Εάν θέλετε να προσθέσετε αυτήν την κάρτα στο πορτοφόλι σας στο μέλλον, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας.
- Για να διαγράψετε όλες τις κάρτες στο πορτοφόλι σας, επιλέξτε **Διαγραφή πορτοφολιού**.
Το πορτοφόλι Garmin Pay που διαθέτετε και όλα τα στοιχεία καρτών που συσχετίζονται με αυτό διαγράφονται. Δεν μπορείτε να πληρώσετε με τη συσκευή νίνοactive μέχρι να δημιουργήσετε ένα νέο πορτοφόλι και να προσθέσετε μια κάρτα.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Δεν είναι δυνατή η ανάκτηση του κωδικού πρόσβασής σας. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να διαγράψετε το πορτοφόλι σας, να δημιουργήσετε ένα νέο και να εισαγάγετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

Μπορείτε να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να αποκτήσετε πρόσβαση στο πορτοφόλι Garmin Pay στη συσκευή νίνοactive.

1 Από τη σελίδα συσκευής νίνοactive στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Επαναφορά κωδικού πρόσβασης**.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με τη συσκευή νίνοactive, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενότητα αφορά τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε μια συσκευή νίνοactive 3 Music, μπορείτε να κατεβάσετε περιεχόμενο ήχου από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το smartphone. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στη συσκευή σας, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά με τεχνολογία Bluetooth.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο αντιστοιχισμένο smartphone σας χρησιμοποιώντας τη συσκευή.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή ήχου στο συμβατό ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε στον πάροχο μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

- 1** Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή **...**.
- 2** Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3** Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4** Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνδεθείτε σε έναν εγκατεστημένο πάροχο, επιλέξτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Για να συνδεθείτε σε έναν νέο πάροχο, επιλέξτε **Λήψη εφαρμογών μουσικής**, βρείτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχόμενου ήχου από Spotify®

Για να κατεβάσετε περιεχόμενο ήχου από Spotify, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 4](#)).

Πρέπει να συμβουλευτείτε τον πάροχο υπηρεσιών κινητής τηλεφωνίας, επειδή η λήψη περιεχομένου ήχου επηρεάζει το πρόγραμμα δεδομένων σας.

- 1** Ανοίξτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής.
- 2** Επιλέξτε **Spotify > Προσθήκη μουσικής και podcast**.
- 3** Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που δεν επαρκεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει.

Πραγματοποιείται λήψη στη συσκευή των επιλεγμένων λιστών αναπαραγωγής και άλλων στοιχείων.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να κάνετε λήψη περιεχομένου ήχου, πρέπει πρώτα να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 4](#)).

Πρέπει να συμβουλευτείτε τον πάροχο υπηρεσιών κινητής τηλεφωνίας, επειδή η λήψη περιεχομένου ήχου επηρεάζει το πρόγραμμα δεδομένων σας.

- 1** Ανοίξτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής στη συσκευή νίνοactive.
- 2** Κρατήστε πατημένο το την οθόνη αφής.
- 3** Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4** Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5** Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.
- 6** Επιλέξτε **Τέλος**.
- 7** Σύρετε προς τα δεξιά για να εξέλθετε από το μενού.
- 8** Όταν σας ζητηθεί να συγχρονίσετε με την υπηρεσία, επιλέξτε .

Πραγματοποιείται λήψη στη συσκευή των επιλεγμένων λιστών αναπαραγωγής και άλλων στοιχείων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

- 1** Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή **...**.
- 2** Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3** Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4** Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από τη συσκευή σας.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στη συσκευή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (www.garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .aac, σε μια συσκευή νίνοactive 3 Music από τον υπολογιστή σας.

- 1** Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο USB.

- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε τη συσκευή σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στο φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **Βιβλιοθήκη iTunes** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα **νίνοactive 3 Music** επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και πατήστε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

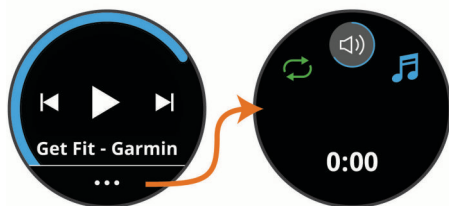
Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στη συσκευή νίνοactive 3 Music, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρων (6,6 πόδια) από τη συσκευή σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου > Ακουστικά**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Ανοίξτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής.
- 2 Συνδέστε τα ακουστικά σας Bluetooth (**Σύνδεση ακουστικών Bluetooth**, σελίδα 6).
- 3 Για να αλλάξετε την πηγή, πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του σχετικού παρόχου.
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσ. μου (Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 5)**.
 - Για να ακούσετε μουσική από το smartphone σας, επιλέξτε **Έλεγχ. μουσ. στο τηλέφ..**
- 5 Επιλέξτε το **...** για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής



...	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής. Πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το μενού μουσικής.
	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.

	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η Ανίχνευση συμβάντος και η Βοήθεια είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες έκτασης ανάγκης εκ μέρους σας.

Η συσκευή νίνοactive έχει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, που πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, πρέπει να έχετε συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν η συσκευή νίνοactive εντοπίζει ένα συμβάν στη διάρκεια μιας δραστηριότητας περιπάτου, τρεξίματος ή ποδηλάτου σε εξωτερικό χώρο, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack, καθώς και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα εντοπισμού Garmin Connect.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή **...**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος και Βοήθεια > Προσθήκη επαφής επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack.

Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (**Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 6**).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή **...**.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη. Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή νίνοactive 3 Music (Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 19).

Ενεργοποίηση του LiveTrack για Δραστηριότητες GPS

Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε μια υπαίθρια δραστηριότητα (Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, σελίδα 13).
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε **LiveTrack**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** για να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Επέκταση του LiveTrack** για να παρατείνετε τη δυνατότητα προβολής της περιόδου λειτουργίας LiveTrack για 24 ώρες.
 - Επιλέξτε **Παραλήπτες στο LiveTrack** για να δείτε τους παραλήπτες που προσθέσατε στην εφαρμογή Garmin Connect.
 - Επιλέξτε **Μεμονωμένη πρόσκληση** για να επιλέξετε παραλήπτες μόνο για αυτήν τη δραστηριότητα.
- 6 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

Οι παραλήπτες μπορούν να δουν τα ζωντανά δεδομένα σας σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 6). Το συζευγμένο smartphone πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφή.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες περπατήματος, τρεξίματος και ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από τη συσκευή νίνοactive με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας στις επαφές επείγουσας ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 30 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Αίτημα βοήθειας

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης (Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 6).

- 1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης. **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Αποστ. τώρα** για να στείλετε το μήνυμα αμέσως.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή νίνοactive διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους (πωλείται ξεχωριστά). Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο widget καρδιακών παλμών. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Τοποθέτηση της συσκευής

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

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



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

- Για [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 7](#) περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

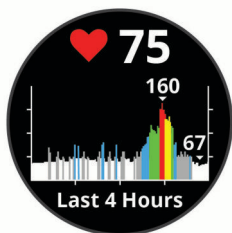
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατζουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω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

- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.
- Ξεπλύνετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας. Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών, τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς, καθώς και χρωματικά κωδικοποιημένες γραμμές που υποδεικνύουν το χρόνο σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών (*Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 8*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget καρδιακών παλμών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να προβάλετε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

Μπορείτε να ρυθμίσετε ώστε να σας ειδοποιεί η συσκευή όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό (π.α.λ.) μετά από μια περίοδο αδράνειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί > Ειδοπ. μη φυσιολ. ΚΠ > Όριο ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που υπερβαίνετε μια προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τη συσκευή νίνοactive και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μετάδοση σε δραστηριότητα** για τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 12*).
 - Επιλέξτε **Μετάδοση** για να ξεκινήσει τώρα η διαδικασία μετάδοσης δεδομένων καρδιακών παλμών.
- 4 Αντιστοιχίστε τη συσκευή νίνοactive με μια συμβατή συσκευή Garmin ANT+®.

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

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Στη συσκευή νίνοactive, η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί είναι Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήριου καρδιακών παλμών στήθους στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης η λειτουργία ανίχνευσης πληρωμών Garmin Pay από τον καρπό και πρέπει να εισαγάγετε έναν κωδικό πρόσβασης για να κάνετε κάθε πληρωμή (*Garmin Pay™, σελίδα 4*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί > Απενεργοποίηση**.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Η συσκευή διαθέτει ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για τρέξιμο και ποδηλασία. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε επίσης να ορίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από τη συσκευή ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ζώνες καρδιακ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Προεπιλογή** για να δείτε τις προεπιλεγμένες τιμές (προαιρετικά).
Οι προεπιλεγμένες τιμές μπορούν να εφαρμοστούν για τρέξιμο και ποδηλασία.
- 4 Επιλέξτε **Τρέξιμο ή Ποδηλασία**.
- 5 Επιλέξτε **Προτίμηση > Ρύθ. προσαρμογ.**
- 6 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60–70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Στη συσκευή, η εκτιμώμενη μέγ. τιμή VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση της φυσικής σας κατάστασης συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου και διαφορετικής ηλικίας. Καθώς ασκείστε, η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την FirstBeat. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 29*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγ. VO2, η συσκευή χρειάζεται δεδομένα καρδιακών παλμών και χρονομετρημένη διαδρομή γρήγορου περπατήματος ή τρεξίματος (διάρκειας έως 15 λεπτών).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Μέγ. VO2**.
Αν έχετε ήδη καταγράψει μια διαδρομή γρήγορου περπατήματος ή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο, η εκτίμηση μέγ. VO2 μπορεί να είναι διαθέσιμη. Στη συσκευή εμφανίζεται η ημερομηνία τελευταίας ενημέρωσης της εκτίμησης μέγ. VO2. Η συσκευή ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε περπάτημα ή τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών. Μπορείτε να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν έλεγχο μέγ. VO2, για να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση.
- 3 Για να ξεκινήσετε έναν έλεγχο μέγ. VO2, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω και επιλέξτε **Έλεγ. τώρ..**
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

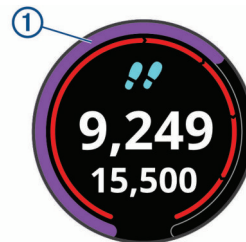
περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριότητων.

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

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

Αυτόματος στόχος

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



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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 22*).

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

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 3*).

Λεπτά έντασης

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

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει το χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης

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

Απόκτηση λεπτών έντασης

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

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.
- Φορέστε τη συσκευή σας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Garmin Move IQ™

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **την οθόνη αφής** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημερ. δραστηρ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Η συσκευή επίσης δονείται για να σας ειδοποιήσει.

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

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

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημερ. δραστηρ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν

τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η συσκευή σας νίνοactive δεν διαθέτει widget παρακολούθησης έμμηνου κύκλου, μπορείτε να το κατεβάσετε από την εφαρμογή Connect IQ.

Widget

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

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στις εντολές επανάληψης των widget με μη αυτόματο τρόπο (*Προσαρμογή του βρόχου widget*, σελίδα 11).

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Όροφοι που ανεβήκατε: Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Garmin coach: Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin coach στο λογαριασμό Garmin Connect.

Γκολφ: Εμφανίζει πληροφορίες γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας.

Λεπτά έντασης: Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Τελευταίο άθλημα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη του τελευταίου καταγεγραμμένου αθλήματος.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου: Εμφανίζει τον τρέχοντα κύκλο σας. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το smartphone ή τη μουσική της συσκευής.

Η ημέρα μου: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη της σημερινής σας δραστηριότητας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις χρονομετρημένες δραστηριότητες, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνετε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και πολλά περισσότερα.

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

Βήματα: Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

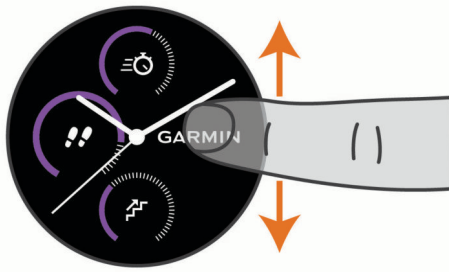
Πίεση: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Στοιχεία ελέγχου VIRB: Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με τη συσκευή νίνοactive.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Προβολή widget

Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.



Προσαρμογή του βρόχου widget

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Widget**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ένα στοιχείο που θέλετε να εμφανίσετε ή να αποκρύψετε από τη λίστα εφαρμογών ή αλλάξτε τη διάταξη της λίστας εφαρμογών.
 - Για να προσθέσετε ένα στοιχείο στο βρόχο widget, επιλέξτε **Προσθήκη**.

Πληροφορίες σχετικά με το widget Η μέρα μ.

Το widget Η μέρα μ. είναι ένα ημερήσιο στιγμιότυπο της δραστηριότητάς σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μόλις ανεβείτε σκάλες ή καταγράψετε μια δραστηριότητα, αυτές οι πληροφορίες εμφανίζονται στο widget. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες, τα εβδομαδιαία λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνετε, τις θερμίδες που κάψατε και άλλα. Μπορείτε να πατήσετε στην οθόνη αφής για να δείτε μια επιλογή βελτίωσης της ακρίβειας ή για να δείτε πρόσθετα στοιχεία μέτρησης.

Προβολή του widget καιρού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε για να δείτε το widget του καιρού.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε τα ωριαία και ημερήσια δεδομένα καιρού.
- 3 Σύρετε προς τα κάτω για να δείτε τα ημερήσια δεδομένα καιρού.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

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

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

Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

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

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget επιπέδου πίεσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για έναν αριθμό επιπέδου πίεσης. Μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο πίεσης ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να προβάλετε ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες.
Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.
- 3 Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναπνοής, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω, επιλέξτε **Ναι** και εισαγάγετε διάρκεια για τη δραστηριότητα αναπνοής σε λεπτά.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας. Στη διεύθυνση www.garmin.com/VIRB μπορείτε να αγοράσετε μια action κάμερα VIRB.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς **VIRB** για περισσότερες πληροφορίες. Πρέπει επίσης να ορίσετε το widget VIRB να εμφανίζεται στο βρόχο widget (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 11*).

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Στη συσκευή σας νίνοactive, σύρετε για να δείτε το widget VIRB.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να συνδεθεί στην κάμερα VIRB.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για την εγγραφή βίντεο, πατήστε την οθόνη αφής. Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη νίνοactive.
 - Για να διακόψετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε την οθόνη αφής.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, σύρετε προς τα δεξιά και, στη συνέχεια, πατήστε την οθόνη αφής.

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Η συσκευή σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες για τη συσκευή σας, όπως πλοήγηση σε αποθηκευμένες θέσεις.

Δραστηριότητες: Η συσκευή διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, γκολφ και πολλά άλλα. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect.

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

Εφαρμογές Connect IQ: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας, εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή για κινητά Connect IQ (*Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 3*).

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και επιλέξτε **Τέλος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 4 Εάν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν εμφανιστεί η ένδειξη **GPS** σε γκρι φόντο, η δραστηριότητα δεν απαιτεί σήματα GPS.
- 5 Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **Έτοιμο** στην οθόνη. Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).
- 6 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (**Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 25**).
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Τέλος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε .
 - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε .

Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη δραστηριότητα και να την προσθέσετε στη λίστα δραστηριοτήτων.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε  > **+** > **Δημιουργία**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής δραστηριοτήτων (**Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 20**).
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την επεξεργασία, επιλέξτε **Τέλος**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στην εκτεταμένη λίστα , επιλέξτε .

Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε το πλήκτρο από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε

περισσότερο. Την πρώτη φορά που πατάτε το πλήκτρο για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, η συσκευή σας προτρέπει να επιλέξετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηριότητες και εφαρμογές**.
Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας με λευκό φόντο. Οι υπόλοιπες δραστηριότητες εμφανίζονται με μαύρο φόντο στην εκτεταμένη λίστα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Προσθήκη αγαπημένου**.
 - Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση αγαπημένου**.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή **nivoactive** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.

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

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

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση δεν είναι διαθέσιμες αν δεν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα, όπως έναν αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας, ο οποίος στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.
- 3 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον 6 επαναλήψεις.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για ολοκληρώσετε το σετ.

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

- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, επιλέξτε **Επεξεργασία τελευταίου σετ** και επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.

- 7 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 8 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 9 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε το κουμπί για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- 10 Επιλέξτε **Τέλος** >  για να ολοκληρώσετε και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε ξανά μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (**Εναρξη δραστηριότητας**, σελίδα 12).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι η συσκευή νίνοactive να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 χλμ. (1 μίλι).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε το τρέξιμο, πατήστε το κουμπί και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε . Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε ξανά μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **... > Βαθμονόμηση**.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στη συσκευή σας.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή νίνοactive διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές που χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. αερόβια άσκηση ή κωπηλασία.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για το τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας (**Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας**, σελίδα 24).

- 1 Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ο αισθητήρας βημάτων ή το αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε το κουμπί.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.

- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το κουμπί, και επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για την ποδηλασία, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας (**Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας**, σελίδα 24).

- 1 Πραγματοποιήστε σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, έναν αισθητήρα ταχύτητας ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε το κουμπί.
- 3 Επιλέξτε **Ποδήλατο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το κουμπί, και επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

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

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί δεν είναι διαθέσιμοι κατά την κολύμβηση.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.

- 6 Όταν κάνετε παύση, πατήστε το κουμπί.
Η οθόνη αναστρέφει το χρώμα και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- 7 Πατήστε το κουμπί για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση διαστήματος.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση και μετά πατήστε ξανά παρατεταμένα το κουμπί για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα > Μέγ. πισίνας**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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

Παιχνίδι γκολφ

Λήψη γηπέδων του γκολφ

Για να παίξετε σε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη του με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Λήψη γηπέδων Golf > +**.
- 2 Επιλέξτε ένα γήπεδο του γκολφ.
- 3 Επιλέξτε **Λήψη**.
Όταν ολοκληρωθεί η λήψη του γηπέδου, αυτό εμφανίζεται στη λίστα γηπέδων στη συσκευή νίνοactive.

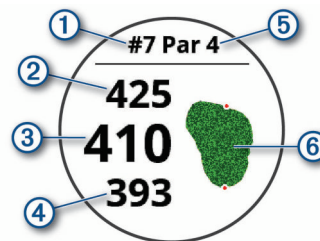
Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε σε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη του με το smartphone σας (**Λήψη γηπέδων του γκολφ, σελίδα 14**). Τα ληφθέντα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα. Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή (**Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 25**).

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.
- 5 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.

Πληροφορίες τρύπας

Η συσκευή υπολογίζει την απόσταση μέχρι το μπροστινό και πίσω μέρος του green μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας (**Αλλαγή της θέσης πινέζας, σελίδα 14**).



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

Αλλαγή της θέσης πινέζας

Ενώ παίζετε ένα παιχνίδι, μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Επιλέξτε τον χάρτη.
Εμφανίζεται μια μεγαλύτερη προβολή του green.
- 2 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις θέσεις πινέζας.
Το σύμβολο υποδεικνύει την επιλεγμένη θέση πινέζας.
- 3 Πατήστε το κουμπί για να αποδεχτείτε τη θέση της πινέζας.
Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται, ώστε να απεικονίζουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
 - 2 Επιλέξτε .
- Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

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

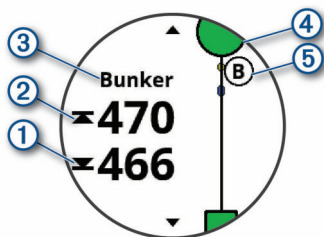
- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε .

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

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το κουμπί και επιλέξτε .



- Οι αποστάσεις μέχρι το μπροστινό ① και το πίσω μέρος ② του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
- Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

2 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε άλλους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα.

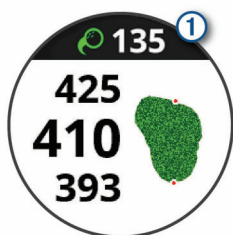
Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™

Η συσκευή νίνοactive διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή (Προβολή του ιστορικού βολών, σελίδα 15).

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

1 Ξεκινήστε έναν γύρο.

Όταν η συσκευή ανιχνεύσει μια βολή, η απόστασή σας από τη θέση της βολής εμφανίζεται στο πλαίσιο ① στο επάνω μέρος της οθόνης.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το πλαίσιο για να το αποκρύψετε για 10 δευτερόλεπτα.

2 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

3 Ρίξτε την επόμενη βολή σας.

Η συσκευή καταγράφει την απόσταση της τελευταίας βολής σας.

Τήρηση βαθμολογίας

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε

3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να ρυθμίσετε τη βαθμολόγηση ή να αλλάξετε par για την τρύπα.

4 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω για να αλλάξετε τρύπες.

5 Πατήστε στο κέντρο της οθόνης.

6 Επιλέξτε — ή + για να ρυθμίσετε τη βαθμολογία.

Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

1 Από την κάρτα βαθμολογίας, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις γκολφ > Scoring > Τρόπος βαθμολόγησης**.

3 Επιλέξτε έναν τρόπο βαθμολόγησης.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης, σελίδα 15), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ

Όταν ενεργοποιείτε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων στη συσκευή, μπορείτε να βλέπετε τα στατιστικά στοιχεία σας για τον τρέχοντα γύρο (Προβολή της σύνοψης γύρου, σελίδα 15). Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τις βελτιώσεις με την εφαρμογή Garmin Golf™.

1 Από την κάρτα βαθμολογίας, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις γκολφ > Scoring > Παρακ. στατ..**

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ, σελίδα 15).

1 Από την κάρτα βαθμολογίας, πατήστε στο κέντρο της οθόνης.

2 Ορίστε τον αριθμό των χτυπημάτων και επιλέξτε **Επόμενο**.

3 Ορίστε τον αριθμό των putt και επιλέξτε **Τέλος**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Εάν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε .
- Εάν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε ή .

Προβολή του ιστορικού βολών

1 Αφού παίξετε μια τρύπα, πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε για να προβάλετε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

3 Επιλέξτε για να προβάλετε πληροφορίες για κάθε βολή για μια τρύπα.

Προβολή της σύνοψης γύρου

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να προβάλετε τη βαθμολογία σας, στατιστικά στοιχεία και πληροφορίες βημάτων.

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε .

Ολοκλήρωση γύρου

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε **Τέλος**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προβάλετε τα στατιστικά στοιχεία σας και τις πληροφορίες γύρου, πατήστε στη βαθμολογία σας.
- Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

- Για να επεξεργαστείτε την κάρτα βαθμολογίας σας, επιλέξτε **Επεξ. βαθμ.**
- Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- Για να θέσετε σε παύση τον γύρο και να τον συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Παύση**.

Ρυθμίσεις γκολφ

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηριότητες και εφαρμογές > Γκολφ > Ρυθμίσεις γκολφ**.

Scoring: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις επιλογές βαθμολόγησης (**Ρυθμίσεις βαθμολόγησης, σελίδα 16**).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα στο drive.

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας.

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηριότητες και εφαρμογές > Γκολφ > Ρυθμίσεις γκολφ > Scoring**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί αυτόματα τη διατήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα σας προτρέπει όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Παρακ. στατ.: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ.

2 παίκτες: Ορίζει την κάρτα βαθμολογίας για τη διατήρηση βαθμολογίας για δύο παίκτες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια ενός γύρου. Πρέπει να ενεργοποιείτε αυτήν τη ρύθμιση κάθε φορά που ξεκινάτε έναν γύρο.

Τρόπος βαθμολόγησης: Αλλάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συμβατή συσκευή σας Garmin ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 41.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο smartphone σας από το κατάστημα εφαρμογών που χρησιμοποιείτε.

Προπόνηση

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό και τη ζώνη καρδιακών παλμών (**Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 8**). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (**Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 8**) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Askiseis

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ασκήσεις πολλών βημάτων, που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης, π.χ. απόσταση, χρόνος, επαναλήψεις ή άλλες μετρήσεις. Η συσκευή σας περιλαμβάνει αρκετές προφορτωμένες ασκήσεις για πολλές δραστηριότητες, όπως γυμναστική ενδυνάμωσης, αερόβιες ασκήσεις, τρέξιμο και ποδηλασία. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης χρησιμοποιώντας το Garmin Connect και να τα μεταφέρετε στη συσκευή σας.

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

Παρακολούθηση άσκησης

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

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε **Ασκήσεις**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή εμφανίζεται μόνο όταν έχετε φορτώσει ασκήσεις στη συσκευή σας για την επιλεγμένη δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε μια άσκηση.

5 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

6 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Η συσκευή εμφανίζει στιγμιαία τους στόχους για το πρώτο βήμα της άσκησης.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση της άσκησης, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσετε το επόμενο βήμα.

Εμφανίζεται μια σύνοψη του βήματος της άσκησης. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, εμφανίζονται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης και οι στόχοι για την επόμενη άσκηση.

8 Κατά την ανάπαυση, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα κάτω για να προβάλετε σημειώσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με το επόμενο βήμα της άσκησης (προαιρετικά).

9 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσετε το επόμενο βήμα.

10 Επαναλάβετε τα βήματα 6 έως 9 μέχρι να ολοκληρώσετε όλα τα βήματα της άσκησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν θέλετε να σταματήσετε νωρίς την άσκηση, μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

11 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το ➡ για να τερματίσετε το βήμα της χαλάρωσης.

12 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το κουμπί, και επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 18](#)) και πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή νίνοactive με ένα συμβατό smartphone.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα προπόνησης**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στη συσκευή σας, το widget Προπονητής Garmin εμφανίζεται στο βρόχο widget.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget Προπονητής Garmin.
Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, η συσκευή εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή** για να προβάλετε τα βήματα της άσκησης και σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

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

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Ασκήσεις > Ημερολόγιο προπόνησης**.
Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προβάλετε τα βήματα για την άσκηση, επιλέξτε **Προβολή**.
 - Για να ξεκινήσετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, το widget Προπονητής Garmin προστίθεται στο βρόχο widget της συσκευής νίνοactive.

Ατομικά ρεκόρ

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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.

- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ρεκόρ**.

- 3 Επιλέξτε άθλημα.

- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.

- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ρεκόρ**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.
Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στη συσκευή σας, για να αποθηκεύσετε τοποθεσίες, να πλοηγηθείτε σε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Αποθήκευση της θέσης σας

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, η συσκευή σας πρέπει να εντοπίσει δορυφόρους.

Μια θέση είναι ένα σημείο που καταγράφεται και αποθηκεύεται στη συσκευή. Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

- 1 Μεταβείτε στο σημείο όπου θέλετε να αποθηκεύσετε μια θέση.
- 2 Πατήστε το κουμπί.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθήκευση θέσης**.
Όταν η συσκευή λάβει σήματα GPS, εμφανίζονται οι πληροφορίες θέσης.
- 4 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

Διαγραφή θέσης

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, η συσκευή σας πρέπει να εντοπίζει δορυφόρους.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση και πατήστε **Μετάβαση σε**.
- 4 Πατήστε το κουμπί για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

Εμφανίζεται η πυξίδα. Το βέλος πυξίδας δείχνει προς την αποθηκευμένη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πλοήγηση μεγαλύτερης ακρίβειας, προσανατολίστε το επάνω μέρος της οθόνης προς την κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πλοήγηση προς την αφετηρία

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε πίσω στην αφετηρία σας, θα πρέπει να εντοπίζετε δορυφόρους, να ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τη δραστηριότητά σας.

Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να επιστρέψετε στην αρχική θέση σας. Για παράδειγμα, αν τρέχετε σε μια νέα πόλη και δεν είστε βέβαιοι πώς να επιστρέψετε στην αρχή του μονοπατιού ή το ξενοδοχείο, μπορείτε να πλοηγηθείτε προς τη θέση εκκίνησης. Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
 - 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Επιστροφή στην αρχή**.
Εμφανίζεται η πυξίδα.
 - 3 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.
Το βέλος πυξίδας δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή πλοήγηση, προσανατολίστε τη συσκευή σας προς την κατεύθυνση στην οποία πραγματοποιείτε πλοήγηση.

Διακοπή πλοήγησης

- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.
- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να τερματίσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το κουμπί και επιλέξτε **Τέλος**.

Πυξίδα

Η συσκευή διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό.

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ιστορικό

Η συσκευή σας αποθηκεύει την παρακολούθηση δραστηριοτήτων και τα δεδομένα παρακολούθησης καρδιακών παλμών για έως και 14 ημέρες και έως επτά χρονομετρούμενες δραστηριότητες. Στη συσκευή σας μπορείτε να δείτε τις τελευταίες επτά χρονομετρούμενες δραστηριότητες. Μπορείτε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας, για να βλέπετε απεριόριστες δραστηριότητες, δεδομένα παρακολούθησης καρδιακών παλμών στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 19*) (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 19*).

Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πραγματοποιήστε κύλιση για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Γύροι** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο.
 - Επιλέξτε **Σετ** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ άρσης βαρών.
 - Επιλέξτε **Χρ.διαστήμ.** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε χρονικό διάστημα κολύμβησης.
 - Επιλέξτε **Ζώνες ΚΠ** για να προβάλετε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να προβάλετε τα δεδομένα ζώνης καρδιακών παλμών, πρέπει να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα με καρδιακούς παλμούς και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Ζώνες ΚΠ**.

Garmin Connect

Ο λογαριασμός Garmin Connect που διαθέτετε σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την απόδοσή σας και να συνδέεστε με τους φίλους σας. Σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Μπορείτε να καταγράψετε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, πεζοπορία, παιχνίδια γκολφ και πολλά άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό Garmin Connect σας όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό

κατά τη ρύθμιση της εφαρμογής Garmin Express (www.garmin.com/express).

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρούμενης δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τις εξωτερικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, της απόστασης, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, της συχνότητας βημάτων, της υπερκείμενης προβολής χάρτη, καθώς και τα γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας. Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα παιχνίδια γκολφ, συμπεριλαμβανομένων των βαθμολογιών, των στατιστικών και των πληροφοριών γηπέδου. Μπορείτε επίσης να δείτε τις προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να δείτε ορισμένα δεδομένα, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός προαιρετικού ασύρματου αισθητήρα με τη συσκευή σας (*Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 24).



Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη της συσκευής σας με το smartphone (*Αντιστοίχιση του smartphone*, σελίδα 2), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστέλλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο smartphone σας.
- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση 10 m (30 ft.) από το smartphone σας.
Η συσκευή σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό **Garmin Connect** που διαθέτετε.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε με χρήση

υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστέλλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού συσκευής και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές Connect IQ.

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

Προσαρμογή της συσκευής σας

Αλλαγή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε αρκετά προφορτωμένα καντράν ρολογιού ή να χρησιμοποιήσετε ένα καντράν ρολογιού Connect IQ που λάβατε στη συσκευή σας (*Λειτουργίες Connect IQ*, σελίδα 3). Επίσης, μπορείτε να προσαρμόσετε ένα προφορτωμένο καντράν ρολογιού ή να δημιουργήσετε ένα νέο (*Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού*, σελίδα 19).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε στην οθόνη για να επιλέξετε το καντράν του ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε **Εφαρμογή** για να ενεργοποιήσετε το εμφανιζόμενο καντράν ρολογιού.

Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε το στυλ και τα πεδία δεδομένων για το καντράν ρολογιού.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε ένα υπάρχον καντράν ρολογιού, επιλέξτε το καντράν ρολογιού και κατόπιν επιλέξτε **Προσαρμογή**.
 - Για να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας προς το κάτω μέρος της λίστας καντράν ρολογιού και επιλέξτε **Δημ. νέου**.
- 4 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στο αναλογικό και ψηφιακό καντράν και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο καντράν.
- 5 Επιλέξτε κάθε πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε και κατόπιν επιλέξτε τα δεδομένα που θα εμφανιστούν σε αυτό.
Ένα πράσινο περίγραμμα υποδεικνύει τα προσαρμόσιμα πεδία δεδομένων για αυτό το καντράν.
- 6 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά για να προσαρμόσετε τους δείκτες στο καντράν του ρολογιού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο για αναλογικά καντράν.
- 7 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στα στυλ δεικτών και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε τους εμφανιζόμενους δείκτες.

- 8 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά και επιλέξτε ένα χρώμα έμφασης.
- 9 Επιλέξτε ✓.
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.
Η συσκευή ορίζει το νέο καντράν ρολογιού ως το ενεργό καντράν ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 1*).

- 1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί.
Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
Το μενού στοιχείων ελέγχου μεταβαίνει στη λειτουργία επεξεργασίας.
- 3 Επιλέξτε τη συντόμευση που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε τη θέση όπου θέλετε να εμφανιστεί ή σύρετε τη συντόμευση σε νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε .
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **+** για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο μετά την κατάργηση τουλάχιστον μίας συντόμευσης από το μενού.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Πατήστε το κουμπί, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε Ρυθμίσεις.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις, σελίδα 20*).

Αυτόμ. έναρξη δραστηρ.: Ορίζει το ελάχιστο χρονικό όριο για αυτόματο εντοπισμό και καταγραφή μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για το περπάτημα και το τρέξιμο.

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®, σελίδα 21*).

Αυτ. διαδρομή: Επιτρέπει στη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σε πίστες για σκι χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο.

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστοιχης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 21*).

Φόντο: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 20*).

GPS: Ορίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS. Η χρήση των επιλογών GPS + GLONASS ή GPS + GALILEO παρέχει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης. Η συνδυαστική χρήση του GPS και ενός άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας περισσότερο από τη χρήση μόνο της επιλογής GPS.

Γύροι: Ορίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® (*Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap, σελίδα 21*) και ενεργοποιεί τη λειτουργία μη αυτόματου γύρου (*Ενεργοποίηση της λειτουργίας μη αυτόματου γύρου, σελίδα 21*).

Μέγ. πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων βάσει των προπονητικών στόχων ή των προαιρετικών αξεσουάρ. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε μία από τις οθόνες δεδομένων για να εμφανίσετε το ρυθμό γύρου ή τη ζώνη καρδιακών παλμών.

- 1 Πατήστε το κουμπί.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Οθόνες δεδομένων**.
- 4 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να προσαρμόσετε το στυλ και τον αριθμό των πεδίων δεδομένων σε κάθε οθόνη δεδομένων, επιλέξτε **Διάταξη**.
 - Για να προσαρμόσετε τα πεδία σε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε την οθόνη και κατόπιν επιλέξτε **Επεξ. πεδίων δεδομένων**.
 - Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής που βρίσκεται δίπλα στην οθόνη.
 - Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε την οθόνη μετρητή ζώνης καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Δείκτης ζώνης ΚΠ**.

Ειδοποιήσεις

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, που μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Ορισμένες ειδοποιήσεις απαιτούν προαιρετικά αξεσουάρ, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σας ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ειδοποιούν κάθε φορά που η συσκευή βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Treximo/Perpatima	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός κίνησης	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε το κουμπί.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη νέου**.
- Για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση, επιλέξτε το όνομα της ειδοποίησης.

5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

6 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντος και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που συμπληρώνετε την τιμή ειδοποίησης (**Ειδοποιήσεις, σελίδα 20**). Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap για την επισήμανση ενός γύρου σε συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Γύροι**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής.
- Για να προσαρμόσετε την απόσταση μεταξύ γύρων, επιλέξτε **Auto Lap**.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (**Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 22**).

Ενεργοποίηση της λειτουργίας μη αυτόματου γύρου

Μπορείτε να επισημάνετε γύρους οποιαδήποτε στιγμή ή σε οποιαδήποτε απόσταση πατώντας δύο φορές στην οθόνη αφής κατά τη διάρκεια των χρονομετρούμενων δραστηριοτήτων, όπως το τρέξιμο και η ποδηλασία.

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Γύροι > Μη αυτόματος γύρος**.

Κάθε φορά που επισημαίνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (**Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 22**).

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

Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause για να σταματήσετε το χρονόμετρο αυτόματα, όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητα μειώνεται κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή. Η λειτουργία αυτή είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν καταγράφει δεδομένα δραστηριοτήτων όταν η αντίστροφη μέτρηση έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Auto Pause**.

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

4 Ορίστε μια επιλογή:

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

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν η ρυθμός σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ρυθμός**.

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ταχύτητα**.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις θόκες δεδομένων αυτόματα, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

1 Πατήστε το κουμπί.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αυτόματη κύλιση**.

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

4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο**.

Κατάσταση: Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση σύνδεσης Bluetooth και σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε/ απενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth.

Ειδοποιήσεις: Η συσκευή ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τις έξυπνες ειδοποιήσεις αυτόματα με βάση τις επιλογές σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 2*).

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Συνδέει τη συσκευή σας με ένα συμβατό smartphone που διαθέτει τεχνολογία Bluetooth.

Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις: Σας ειδοποιεί όταν το αντιστοιχισμένο smartphone σας συνδέεται και αποσυνδέεται.

Διακοπή του LiveTrack: Σας επιτρέπει να διακόψετε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack, ενώ βρίσκεται μια άλλη σε εξέλιξη.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα**.

Αυτόματο κλείδωμα: Κλειδώνει αυτόματα την οθόνη αφής για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων. Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα του περιβάλλοντος εργασίας της συσκευής.

Ώρα: Ρυθμίζει τη μορφή ώρας και την προέλευση της τοπικής ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 22*).

Ημερομηνία: Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε μη αυτόματα τη μορφή της ημερομηνίας και της ώρας.

Physio TrueUp: Επιτρέπει στη συσκευή σας το συγχρονισμό δραστηριοτήτων, ιστορικού και δεδομένων από άλλες συσκευές Garmin.

Φωτισμός: Ρυθμίζει τη λειτουργία φωτισμού, λήξης χρονικού ορίου και φωτεινότητας (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 22*).

Δόνηση: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη δόνηση και ρυθμίζει την ένταση της δόνησης.

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για την εμφάνιση δεδομένων (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 23*).

Εγγραφή δεδομ.: Ρυθμίζει τον τρόπο εγγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από τη συσκευή. Η επιλογή εγγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει εγγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή καταγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς καταγραφές δραστηριότητας, αλλά ενδέχεται να πρέπει να φορτίζετε την μπαταρία συχνότερα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει τη συσκευή για χρήση της λειτουργίας μαζικής μεταφοράς ή τη λειτουργία Garmin όταν είναι συνδεδεμένη με υπολογιστή.

Επαναφορά: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ή να διαγράψετε προσωπικά δεδομένα και να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 27*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, η επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων επίσης διαγράφει το πορτοφόλι από τη συσκευή σας.

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να ελέγχετε για ενημερώσεις λογισμικού.

Πληροφορίες: Εμφανίζει το αναγνωριστικό μονάδας, την έκδοση λογισμικού, κανονιστικές πληροφορίες, καθώς και τη σύμβαση άδειας χρήσης.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Ώρα**.

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

Προέλευση χρόνου: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα χειροκίνητα ή αυτόματα, με βάση την αντιστοιχισμένη κινητή συσκευή.

Ορισμός ώρας με το GPS: Επιτρέπει στη συσκευή να ρυθμίζει αυτόματα την ώρα της ημέρας με βάση τη θέση GPS.

Ζώνες ώρας

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

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

Από προεπιλογή, η ώρα ρυθμίζεται αυτόματα όταν η συσκευή νίνοactive έχει αντιστοιχιστεί με μια κινητή συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Ώρα** > **Προέλευση χρόνου** > **Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ειδοποιήσεις** > **Προσθήκη νέου**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισάγετε την ώρα.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή.

Διαγραφή ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Κατάργηση**.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Αντίστροφη μέτρηση**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη**.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε την οθόνη αφής για περισσότερες επιλογές.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε το κουμπί.

Ρυθμίσεις φωτισμού

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Φωτισμός**.

Λειτουργία: Ενεργοποιεί τον οπισθοφωτισμό όταν αλληλεπιδράτε με τη συσκευή. Η αλληλεπίδραση περιλαμβάνει τη λήψη ειδοποιήσεων ή τη χρήση του πηλίκτρου ή της οθόνης αφής.

Χειρονομία: Ενεργοποιεί τον οπισθοφωτισμό όταν στρέφετε τον καρπό προς το σώμα σας, για να δείτε τη συσκευή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο σε δραστηριότητα, για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία μόνο κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας του φωτισμού. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, ο φωτισμός χρησιμοποιεί τη φωτεινότερη ρύθμιση.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, το ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο, το βάρος, το βάθος, το ύψος και τη θερμοκρασία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Garmin Connect Ρυθμίσεις

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις της συσκευής από το λογαριασμό σας Garmin Connect, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect ή τον ιστότοπο Garmin Connect. Ορισμένες ρυθμίσεις είναι διαθέσιμες μόνο με χρήση του λογαριασμού Garmin Connect που διαθέτετε και δεν μπορούν να τροποποιηθούν στη συσκευή σας.

- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε την εικόνα της συσκευής σας και κατόπιν επιλέξτε **Ρυθμίσεις συσκευής**.
- Στον ιστότοπο Garmin Connect, από το widget συσκευών, επιλέξτε **Ρυθμίσεις συσκευής**.

Μετά την προσαρμογή των ρυθμίσεων, συγχρονίστε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 19, Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 19*).

Ρυθμίσεις συσκευής στο λογαριασμό Garmin Connect

Από το λογαριασμό Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή σας για να δείτε τις ρυθμίσεις συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστότοπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης.

Εμφάνιση: Σας επιτρέπει να αλλάξετε την εικόνα ρολογιού, τα widget και τις συντομεύσεις που εμφανίζονται στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 20*).

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στη συσκευή σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει χρονομετρημένες δραστηριότητες αυτόματα όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει ότι περπατάτε ή τρέχετε για ένα ελάχιστο χρονικό όριο. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Αυτόματες ενημερώσεις εφαρμογής: Επιτρέπει στη συσκευή σας να λαμβάνει αυτόματα ενημερώσεις της εφαρμογής Connect IQ.

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο εγγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από τη συσκευή. Η επιλογή εγγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει εγγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς καταγραφές δραστηριότητας, αλλά ενδέχεται να πρέπει να φορτίζετε την μπαταρία συχνότερα.

Μορφή ημερομηνίας: Ορίζει τη μορφή του μήνα και της ημέρας.

Απόσταση: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια.

Στόχοι: Σας επιτρέπει να ορίζετε έναν προσαρμοσμένο στόχο για τα βήματα ημέρας και τους ορόφους που θέλετε να ανεβαίνετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ρύθμιση Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στη συσκευή σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων. Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης.

Κινήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις κινήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι κινήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων που ανεβήκατε και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα του περιβάλλοντος εργασίας της συσκευής.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Η συσκευή επίσης δονείται, εάν οι δονήσεις είναι ενεργοποιημένες.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριότητας, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση και προπόνηση με ελλειπτικό.

Προτιμώμενη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας:

Ορίζει αυτήν τη συσκευή ως την κύρια συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας, όταν στην εφαρμογή είναι συνδεδεμένες περισσότερες από μία συσκευές.

Ήχοι και ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις προειδοποιήσεις και τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Απαντήσεις κειμένου: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τη λίστα με τις αυτόματες απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για smartphone με Android.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει τη συσκευή για εμφάνιση της ώρας σε μορφή 12 ωρών ή 24 ωρών.

Συσκευή στον καρπό: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε σε ποιον καρπό θέλετε να φοράτε τη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

Ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect

Από το λογαριασμό Garmin Connect, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις χρήστη**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις χρήστη είναι διαθέσιμες στο μενού νίνοactive Ρυθμίσεις συσκευής.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος.

Ύπνος: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας.

Μήκος βηματισμού: Επιτρέπει στη συσκευή να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βήματός σας για περπάτημα και τρέξιμο. Μπορείτε να εισαγάγετε μια γνωστή απόσταση και τον αριθμό βημάτων που χρειάζεστε για να τη διανύσετε, ενώ το Garmin Connect μπορεί να υπολογίσει το μήκος του βήματός σας.

Μονάδες: Επιτρέπει τη ρύθμιση μονάδων μέτρησης σε αγγλοσαξονικό ή μετρικό σύστημα.

Ασύρματοι αισθητήρες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα ANT+ ή Bluetooth στη συσκευή Garmin που διαθέτετε, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής και του αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ορισμένοι αισθητήρες ANT+ πραγματοποιούν σύζευξη με τη συσκευή σας αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργοποιημένος και βρίσκεται κοντά στη συσκευή.

- 1 Απομακρυνθείτε τουλάχιστον 10 m (33 ft.) από άλλους ασύρματους αισθητήρες.
- 2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση 3 m (10 ft.) από τον αισθητήρα και περιμένετε μέχρι να πραγματοποιήσει σύζευξη με τον αισθητήρα.
Όταν η συσκευή συνδεθεί με τον αισθητήρα, εμφανίζεται ένα εικονίδιο στο επάνω μέρος της οθόνης.

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών).

Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων (*Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 24*).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση συνιστάται, αν γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης. Αν έχετε ένα βαθμονομημένο αισθητήρα βημάτων με άλλο προϊόν Garmin, μπορεί να γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αισθητήρας βημάτων > Παράγ.βαθμον..**
- 3 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων (*Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 24*).

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.

- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.
Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς για να στείλετε δεδομένα στη συσκευή σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας (*Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 24*).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών (*Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας, σελίδα 24*).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 13*).

Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα ταχύτητας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με ένα συμβατό αισθητήρα ταχύτητας (*Σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 24*).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση είναι προαιρετική και μπορεί να βελτιώσει την ακρίβεια.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Ταχύτ./Συχν. πετ. > Μέγεθος τροχού**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αυτόματα** για αυτόματο υπολογισμό του μεγέθους τροχών και βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.
 - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και εισαγάγετε το μέγεθος τροχών για μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας (*Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 29*).

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή νίνοactive μπορεί να χρησιμοποιηθεί με έξυπνα φώτα ποδηλάτου και ραντάρ καθρέπτη Varia, για να βελτιωθεί η επίγνωση της κατάστασης. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό νίνοactive πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia (*Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 25*).

tempe

Το tempe είναι ένας ασύρματος αισθητήρας θερμοκρασίας ANT+. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε σύζευξη του tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας από το tempe.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού στο παράρτημα.

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



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

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

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

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect*, σελίδα 19).

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

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε τη συσκευή σας (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας*, σελίδα 19).

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε τη συσκευή από τον υπολογιστή σας.

Η συσκευή σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικούς αριθμούς που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία πολυμερών λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 7 ημέρες σε λειτουργία smartwatch (με καρδιακούς παλμούς) Έως και 5 ώρες σε λειτουργία GPS (με καρδιακούς παλμούς και αναπαραγωγή μουσικής)
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες/πρωτόκολλα	2,4 GHz με ονομαστική τιμή 8 dBm • Πρωτόκολλο ασύρματων επικοινωνιών ANT+ • Bluetooth Τεχνολογία 4.2 • Ασύρματη τεχνολογία Wi-Fi 13,56 MHz με ονομαστική τιμή -40 dBm, ασύρματη τεχνολογία NFC
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή

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

άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα. Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

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

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

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

Αλλαγή των βραχιολιών

Η συσκευή είναι συμβατή με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

- 1 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης στη ράβδο με το ελατήριο για να αφαιρέσετε το λουράκι.



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στη συσκευή.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης ελευθέρωσης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά της συσκευής.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή νίνοactive είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

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

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

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

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αν χρησιμοποιείτε μια συσκευή Apple, θα πρέπει επίσης να καταργήσετε τη συσκευή σας από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο smartphone σας.

- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή  και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Hold the touchscreen, and select **Ρυθμίσεις > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Το ακουστικό μου δεν συνδέονται στη συσκευή

Εάν τα ακουστικά είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, μπορεί να συνδέονται στο smartphone προτού συνδεθούν στη συσκευή σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του smartphone για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το smartphone ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών με τη συσκευή σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με τη συσκευή σας (**Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 6**).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε μια συσκευή νίνοactive 3 Music που είναι συνδεδεμένη σε ακουστικά μέσω τεχνολογίας Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στη συσκευή και στην κεραία των ακουστικών.

- Εάν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Συνιστάται να φοράτε τα ακουστικά σας με την κεραία στην ίδια πλευρά του σώματός σας όπου βρίσκεται η συσκευή νίνοactive 3 Music.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής εάν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 4 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω στο δεύτερο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Η συσκευή ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία όταν συγχρονίζεται με το smartphone σας ή όταν λαμβάνει σήματα GPS. Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας για να λάβετε τη σωστή ώρα, όταν αλλάζετε ζώνη ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ωρα**.

2 Επαληθεύστε ότι η επιλογή **Αυτόματα** είναι ενεργοποιημένη.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Βεβαιωθείτε ότι στο smartphone εμφανίζεται η σωστή τοπική ώρα και συγχρονίστε τη συσκευή σας με το smartphone (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 19*).
- Επιλέξτε **Ορισμός ώρας με το GPS**, μεταβείτε σε ανοιχτό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι η συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα.

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

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

- Μειώστε το χρονικό όριο λήξης φωτισμού (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 22*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα φωτισμού (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 22*).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης (*Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone, σελίδα 3*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Παρακολούθηση δραστηριότητας, σελίδα 9*).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 3*).
- Διακόψτε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 8*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 8*).

Επανεκκίνηση της συσκευής

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

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

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

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές. Για να αποστείλετε δεδομένα δραστηριότητας πριν την επαναφορά της συσκευής, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
- 2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται επίσης το πορτοφόλι από τη συσκευή σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στη συσκευή σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαν.προεπ.ρυθμίσεων**.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοιχτό χώρο. Η πρόσωση της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα. Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin Connect:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin Connect χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.
- Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin Connect, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοιχτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
 - Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, η συσκευή υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατήστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε τη συσκευή με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών έντασης και των θερμίδων

Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτών των εκτιμήσεων περπατώντας ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο για 15 λεπτά.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε για να δείτε το widget **Η μέρα μ..**
- 2 Επιλέξτε ①.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *tempe* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

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

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

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

Ανατολή ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσ.τελ.διαστ/κίνηση: Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου διαστήματος.

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

Απόσταση ανά κίνηση: Η απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά.

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

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

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

Αριθμ. κινήσ. διαστήματος: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τρέχον διάστημα.

Αριθμός κινήσεων: Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Βήματα γύρου: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

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

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Ζώνη ΚΠ: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θερμίδ.: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας.

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κιν.τελ. διαστ.: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

Κινήσεις/μήκη διαστήματος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

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

ΚΠ % Μέγιστων: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

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

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

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσ. ρυθ.: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσες κινήσεις/μήκος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση απόσ.διαστ/κίν.: Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

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

Μέση καθ. ταχ.: 30 δευτ.: Η μέση κατακόρυφη ταχύτητα για 30 δευτερόλεπτα κίνησης.

Μέση συχνότητα πεταλιών: Ποδηλασία. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιών: Τρέξιμο. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

Μέσος ρυθμός, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος SWOLF: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 14*).

Μήκη: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθ. γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθ. κιν. τελ. μήκ.: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθ. τελ. μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός, 500 m: Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.

Ρυθμός 500μ. τελευταίου γύρου: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

Ρυθμός γύρου, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κινήσεων: Ο αριθμός χειριών ανά λεπτό (spm).

Ρυθμός κινήσεων διαστήματος: Ο μέσος αριθμός χειριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθμός κινήσεων τελ. διαστήματος: Ο μέσος αριθμός χειριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου διαστήματος.

Ρυθμός πεταλιάς γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός πεταλιάς γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

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

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Συχ. βημάτων: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Συχ. βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχν. πεταλ. τελ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχν. πεταλ. τελ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Υψηλότερη μέσα σε 24 ώρες: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας επάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Χαμηλότερη μέσα σε 24 ώρες: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες.

Χρ. γύρου: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

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

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

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

Όροφοι ανά λεπτό: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Όροφοι που ανεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Όροφοι που κατεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

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

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλό	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλό	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 σωληνοειδής	1785
24 × 1-1/8	1795

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C σωληνοειδής	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.

	Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.
--	---

Ευρετήριο

A

Auto Lap **21**
Auto Pause **21**

B

BluetoothΤεχνολογία **3**

C

Connect IQ **2, 3**

D

dogleg **14**

G

Garmin Connect **2, 3, 6, 16–19, 23, 25**
αποθήκευση δεδομένων **19**
Garmin Express **3**
ενημέρωση λογισμικού **25**
Garmin Pay **4, 5**
GPS **1, 7**
σήμα **27**

I

ID μονάδας **25**

L

layup **14**
LiveTrack **6, 7**

M

Move IQ **10**

N

NFC **4**

S

smartphone **3, 6, 10, 16, 26**
αντιστοίχιση **2**
εφαρμογές **2, 3, 11**
σύζευξη **26**
snowboard **13**

T

tempe **24, 28**

U

USB **25**

W

Wi-Fi, σύνδεση **4**
Wi-Fi, σύνδεση **3**
widget **1, 3, 5, 8, 10, 11**

A

αισθητήρας βημάτων **1, 24**
Αισθητήρες ANT+ **23, 24**
Αισθητήρες Bluetooth **23, 24**
αισθητήρες ποδηλάτου **24**
αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς **1, 24**
ακουστικά **26**
σύνδεση **6**
τεχνολογία Bluetooth **26**
Τεχνολογία Bluetooth **6**
ανίχνευση συμβάντος **6, 7**
ανταλλακτικά εξαρτήματα **26**
αντιμετώπιση προβλημάτων **7, 26–28**
αντιστοίχιση
smartphone **2**
αισθητήρες **24**
Αισθητήρες ANT+ **8**
αξεσουάρ **23, 24, 28**
αποθήκευση δεδομένων **16, 18**
αποθήκευση δραστηριοτήτων **12, 13**
απόσταση, ειδοποιήσεις **21**
αποστολή δεδομένων **19**
ασκήσεις **16, 17**
ατομικά ρεκόρ **17**
διαγραφή **17**
αυτόματη κύλιση **21**

B

βαθμολόγηση **15**
βαθμολογία **15**
Βαθμολογία swolf **14**
βαθμονόμηση, πυξίδα **18**
βραχιόλια **26**

Γ

γύροι **18, 21**
γύρος γκολφ, ολοκλήρωση **15**

Δ

δεδομένα
αποθήκευση **16, 18, 19**
αποστολή... **19**
μεταφορά **16, 18, 19**
διαγραφή
ατομικά ρεκόρ **17**
ιστορικό **18**
διάδρομος **13**
δορυφορικά σήματα **1, 27**
δραστηριότητες **12, 13, 20**
αγαπημένα **12**
αποθήκευση **12**
έναρξη **12**
προσαρμογή **12**
προσθήκη **12**

E

ειδοποιήσεις **2, 3, 10, 20–22**
καρδιακοί παλμοί **8**
μηνύματα κειμένου **2**
τηλεφωνικές κλήσεις **3**
εικόνα ρολογιού **1**
εικόνες ρολογιού **19**
εικονίδια **1**
έμμηνος κύκλος **10**
ενημερώσεις, λογισμικό **25**
εντοπισμός **6**
επαναφορά της συσκευής **27**
επαφές, προσθήκη **2, 6**
επαφή επείγουσας ανάγκης **2, 6**
επίπεδο πίεσης **11**
εφαρμογές **2, 3, 6, 16**
smartphone **2, 11**

Z

ζώνες
καρδιακοί παλμοί **8**
ώρα **22**
ζώνες ώρας **22**

H

ημερολόγιο **17**

Θ

θερμίδα, ειδοποιήσεις **21**
θερμίδες **27**
θερμοκρασία **24, 28**
θέσεις **17**
διαγραφή **17**
θέση πινέζας, προβολή του γκριν **14**

I

ιστορικό **13, 18**
αποστολή στον υπολογιστή **16, 18, 19**
προβολή **15**
ισχύς (δύναμη), ειδοποιήσεις **21**

K

καθαρισμός της συσκευής σας **25, 26**
καιρός **11**
καρδιακοί παλμοί **1, 7, 8**
αντιστοίχιση αισθητήρων **8**
ειδοποιήσεις **8, 21**
ζώνες **8, 16, 18**
συσκευή παρακολούθησης **7, 8**
κίνδυνοι **14**
κίνηση κολύμβησης **14**
κλείδωμα, οθόνη **1, 22**
κολύμβηση **13**

κύριο μενού, προσαρμογή **11**

Λ

λειτουργία παρακολούθησης ύπνου **3, 9**
λεπτά έντασης **10, 27**
λογισμικό
έκδοση **25**
ενημέρωση **25**

M

Μέγ. VO2 **9, 29**
μεγέθη τροχών **24, 29**
μέγεθος πισίνας
ορισμός **14**
προσαρμογή **14**
μενού **1**
μενού στοιχείων ελέγχου **20**
μέτρηση βολής **15**
μήκη **14**
μηνύματα κειμένου **2**
μονάδες μέτρησης **23**
μουσική **5**
αναπαραγωγή **6**
υπηρεσίες **5**
φόρτωση **5**
μπαταρία
μεγιστοποίηση **3, 23, 27**
φόρτιση **25**

O

οθόνη **22**
οθόνη αφής **1**
οπισθοφωτισμός **1, 22**

P

παρακολούθηση δραστηριότητας **9, 10**
πεδία δεδομένων **1, 3, 13, 20, 28**
πλήκτρα **1, 25**
πληρωμές **4, 5**
πλοήγηση **17, 18**
διακοπή **18**
ποδηλασία **13**
πορείες
αναπαραγωγή **14**
επιλογή **14**
λήψη **14**
πορτοφόλι **4**
προβολή του green, θέση πινέζας **14**
προβολή του γκριν, θέση πινέζας **14**
προδιαγραφές **25**
προπόνηση **2**
ημερολόγιο **17**
προγράμματα **16, 17**
σελίδες **13**
προπόνηση σε εσωτερικό χώρο **13**
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο **12**
προσαρμογή της συσκευής **16, 20**
προσώσεις ρολογιού **3**
προφίλ, χρήστης **16**
προφίλ χρήστη **16**
πυξίδα **14, 18**
βαθμονόμηση **18**

P

ρολόι **22**
ρυθμίσεις **10, 11, 16, 20, 22, 23, 27**
συσκευή **23**
ρυθμίσεις συστήματος **22**
ρυθμός
αισθητήρες **24**
ειδοποιήσεις **21**

Σ

σκι
snowboard **13**
αλτικό **13**
στατιστικά στοιχεία **15**
στατιστικά υγείας **10**
στοιχεία ελέγχου μουσικής **6**
στόχοι **23**
σύζευξη, smartphone **26**

συντομεύσεις **1, 20**

T

τεχνολογία Bluetooth, ακουστικά **26**

Τεχνολογία Bluetooth **2, 3, 6, 22, 26**
ακουστικά **6**

τηλεφωνικές κλήσεις **3**

Τηλεχειρισμός VIRB **11**

Τηλεχειρισμός VIRB **11**

τοποθεσίες **18**

Y

υποβοήθηση **6, 7**

υπολογιστής **5**

Φ

φόρτιση **25**

X

χάρτες **17**

χρονικά διαστήματα **14**

χρονόμετρο **12, 13, 22**

αντίστροφη μέτρηση **22**

χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης **22**

