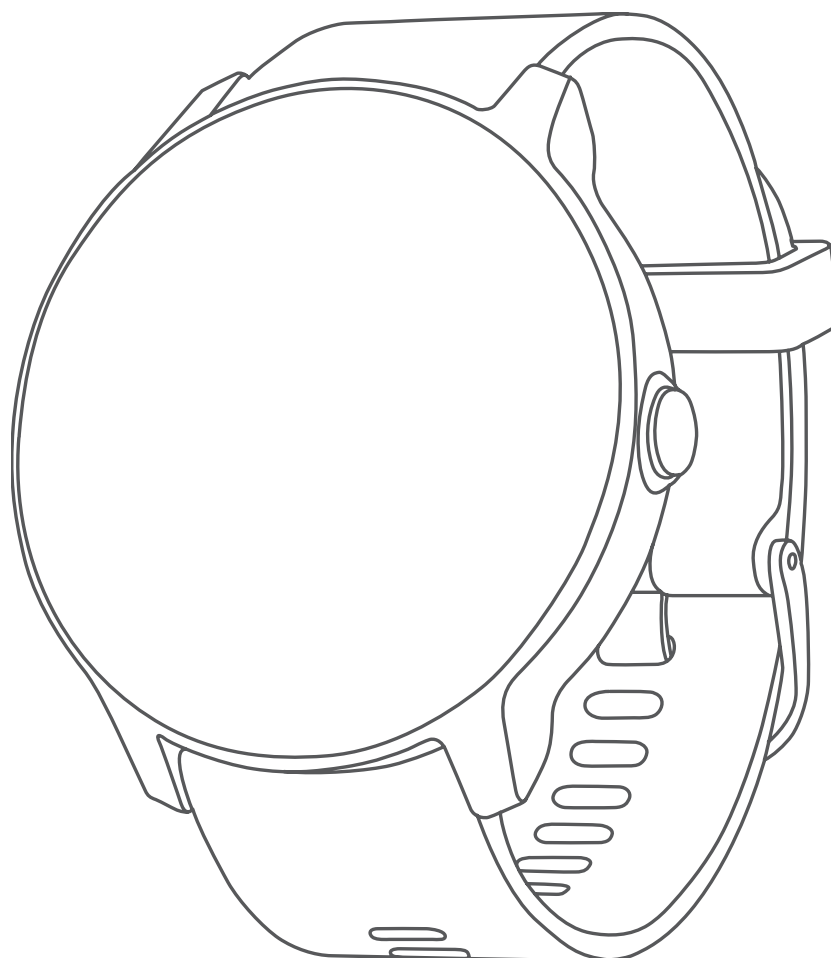




VIVOACTIVE® 3 MUSIC

מדריך למשתמש

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

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

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple® ו-iTunes® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. התוכנה Spotify® כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal> Wi-Fi®/third-party-licenses הוא סימן מסחרי רשום של Windows Wi-Fi Alliance Corporation. הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

מספר דגם: A03405

IFETEL: 201801A01655

תוכן עיניים

7	מעקב שינה
7	דקות פעילות אינטנסיבית
7	להרוויח דקות אינטנסיביות
7	Garmin Move IQ™
7	הגדרות מעקב אחר פעילות
7	כיוון המעקב אחר הפעילות
7	מעקב אחר המחזור החודשי
8	ווידג'טים
8	הצגת ווידג'טים
8	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
8	אודות היום שלי
8	הצגת הווידג'ט של מזג האוויר
8	השתנות דופק ורמת מתח
8	שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח
8	VIRB מרוחק
8	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
8	יישומים ופעילויות
9	התחלת פעילות
9	טיפים לתיעוד פעילויות
9	הפסקת פעילות
9	הוספת פעילות מותאמת אישית
9	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
9	פעילויות במקום סגור
9	הקלטת פעילות אימון כוח
9	כיוול מרחק בהליכון
9	פעילויות בחוץ
10	יוצאים לריצה
10	יציאה לרכיבה על אופניים
10	הצגת גלישות הסקי שלך
10	שחייה בבריכה
10	הגדרת גודל הבריכה
10	מילון מונחים בשחייה
10	אתרי גולף
10	הורדת מסלולי גולף
10	משחק גולף
10	פרטי גומה
11	שינוי של מיקום היתד
11	הצגת הכיוון ליתד
11	הצגת מרחקים של Dogleg ו-Layup
11	הצגת מכשולים
11	מדידת חבטה באמצעות התכונה Garmin AutoShot™
11	רישום הניקוד
11	הגדרה של שיטת הניקוד
11	מעקב אחר סטטיסטיקות גולף
11	תיעוד סטטיסטיקות גולף
11	הצגת היסטוריית החבטות שלך
12	הצגה של סיכום הסבב
12	סיום סבב
12	הגדרות גולף
12	הגדרות ניקוד
12	יישום Garmin Golf
12	אימון כושר
12	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
12	יעדי כושר
12	אימונים
12	ביצוע אימון
12	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
12	התחלת האימון של היום
13	הצגת אימונים מתוזמנים
13	Adaptive Training Plans
13	שיאים אישיים
13	הצגת שיאים אישיים
13	שחזור שיא אישי
13	מחיקת שיא אישי
13	מחיקת כל השיאים האישיים

1	מבוא
1	סקירת ההתקן
1	עצות למסך מגע
1	נעילה וביטול נעילה של מסך המגע
1	שימוש בתפריט הפקדים
1	סמלים
1	תכונות חכמות
1	שיוך הטלפון החכם
1	תכונות עם חיבור
2	הוספת אנשי קשר
2	התראות טלפון
2	הפעלת התראות Bluetooth
2	הצגת התראות
2	מענה להודעת טקסט
2	קבלת שיחת טלפון נכנסת
2	ניהול התראות
2	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם
2	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
2	איתור הטלפון
2	Connect IQ תכונות
3	הורדת תכונות של Connect IQ
3	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
3	תכונות עם חיבור Wi-Fi®
3	מגדיר קישוריות Wi-Fi
3	התחברות לרשת Wi-Fi
3	Garmin Pay™
3	הגדרת ארנק Garmin Pay
3	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
3	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
3	ניהול ארנק Garmin Pay
4	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
4	מוזיקה
4	התחברות לספק צד שלישי
4	הורדת תוכן שמע מתוך Spotify®
4	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
4	התנתקות מספק צד שלישי
4	הורדת תוכן שמע אישי
4	חיבור אוזניות Bluetooth
4	האזנה למוזיקה
5	פקדי האזנה למוזיקה
5	תכונות מעקב ובטיחות
5	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
5	הוספת אנשי קשר
5	הפעלת LiveTrack עבור פעילויות GPS
5	הפעלה וכיוון של האפשרות "זיהוי תקריות"
5	בקשת סיוע
5	תכונות דופק
6	דופק בפרק כף היד
6	ענידת ההתקן
6	עצות לנתוני דופק לא סדיר
6	הצגת הווידג'ט של הדופק
6	הגדרת התראת דופק חריג
6	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
6	כיוון של צמיד חיישן הדופק
6	אודות אזורי דופק
6	הגדרת תחומי הדופק
6	חישובי אזור דופק
6	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
7	בדיקת הערכת VO2 מרבי
7	מעקב אחר פעילויות
7	יעד אוטומטי
7	שימוש בהתראת התנועה

19	האזניות שלי לא מתחברות להתקן
19	המוזיקה שלי מפסיקה או האזניות שלי לא נשארות מחוברות
20	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
20	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
20	הארכת חיי הסוללה
20	הפעלה מחדש של ההתקן
20	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
20	השגת אותות לוויין
20	שיפור קליטת לוויין GPS
20	מעקב אחר פעילויות
20	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
20	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
20	שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות ונתוני קלוריות
20	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת
20	קבלת מידע נוסף
21	נספח
21	שדות נתונים
22	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
22	גודל גלגל והיקף
22	הגדרות סמלים
23	אינדקס

13	ניווט
13	שמירת המיקום שלך
13	מחיקת מיקום
13	ניווט למיקום שמור
13	ניווט מנקודת הסיום להתחלה
13	עצירת הניווט
13	מצפן
13	כיול ידני של המצפן
14	היסטוריה
14	שימוש בהיסטוריה
14	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
14	Garmin Connect
14	שימוש ביישום Garmin Connect
14	שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך
14	התאמה אישית של ההתקן
14	שינוי פרצוף השעון
14	יצירת פרצוף שעון מותאם אישית
15	התאמה אישית של תפריט הפקדים
15	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
15	התאמה אישית של מסכי הנתונים
15	התראות
15	הגדרת התראה
16	Auto Lap
16	סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap
16	הפעלת פונקציית ההקפה הידנית
16	שימוש ב-Auto Pause
16	שימוש בגלילה אוטומטית
16	הגדרות טלפון ו-Bluetooth
16	הגדרות מערכת
16	הגדרות זמן
16	אזורי זמן
16	הגדרת שעה באופן ידני
17	הגדרת התראה
17	מחיקת התראה
17	התחלת טיימר ספירה לאחור
17	שימוש בשעון העצר
17	הגדרות תאורה אחורית
17	שינוי יחידות המידה
17	Garmin Connect הגדרות
17	הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect
17	הגדרות משתמש בחשבון Garmin Connect
17	חיישנים אלחוטיים
17	שיוך החיישנים האלחוטיים
18	התקן נעל
18	כיול התקן הנעל
18	שיפור הכיול של התקן הנעל
18	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל
18	כיול חיישן המהירות
18	מודעות למצבים
18	tempe
18	פרטי ההתקן
18	טעינת ההתקן
18	עדכוני מוצרים
18	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
19	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
19	הצגת פרטי התקן
19	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
19	מפרטים
19	טיפול בהתקן
19	ניקוי ההתקן
19	החלפת הרצועות
19	פתרון בעיות
19	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
19	הטלפון אינו מתחבר להתקן

מבוא

אזהרה

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

סקירת ההתקן



1 מסך מגע

- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין ווידג'טים, תכונות ותפריטים.
- הקש כדי לבחור.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון והווידג'טים.
- בזמן פעילות, הקש פעמיים כדי לסמן הקפה חדשה, להתחיל סט חדש של חזרות או להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט של הגדרות ההתקן ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.

2 מקש

- לחץ כדי להפעיל את ההתקן.
- לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריטי הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי של ההתקן.
- לחץ לחיצה ארוכה במשך חמש שניות כדי לבקש עזרה (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 5).
- לחץ כדי לחזור אל פרצוף השעון מכל מסך שהוא, למעט במהלך פעילות.
- במהלך פעילות, הקש כדי להשהות את הפעילות.

עצות למסך מגע

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

נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.

2 בחר.

מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.

3 לחץ ממושכות על המקש כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

שימוש בתפריט הפקדים

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

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את קיצורי הדרך בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15).

1 מכל מסך, לחץ על המקש למשך שתי שניות.



2 בחר אפשרות.

סמלים

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

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

תכונות חכמות

שיוך הטלפון החכם

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

1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.

2 בחר אפשרות כדי להפעיל מצב שיוך בהתקן:

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

תכונות עם חיבור

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

התראות טלפון: הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן vivoactive שלך.

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

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

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

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

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

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

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

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

הוספת אנשי קשר

ניתן להוסיף על 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack.

שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 5**).

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או  או .

2 בחר **אנשי קשר**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בהתקן vivoactive 3 Music (**שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 14**).

התראות טלפון

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

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את התקן vivoactive עם טלפון חכם תואם (**שייך הטלפון החכם, עמוד 1**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **הגדרות** < **קישוריות** < **טלפון** < **הודעות**.

3 בחר **בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות.

4 בחר העדפת הודעות.

5 בחר **לא בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב צפייה.

6 בחר העדפת הודעות.

7 בחר **זמן קצוב**.

8 הגדר את משך הזמן הקצוב.

הצגת התראות

1 מפרצוף השעון, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההודעות.

2 בחר התראה.

3 גלול כדי לקרוא את ההודעה המלאה.

4 בחר אפשרות:

• כדי להגיב להודעה, בחר פעולה, כמו **בטל** או **השב**.

הפעולות הזמינות תלויות בסוג ההודעה ובמערכת ההפעלה של הטלפון. כאשר אתה מבטל התראה בטלפון שלך או בהתקן vivoactive, היא לא מופיעה יותר בווידג'ט.

• כדי לחזור אל רשימת ההודעות, החלק את האצבע ימינה.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים חכמים עם Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בהתקן vivoactive שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.

2 בחר הודעת טקסט.

3 בחר **השב**.

4 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון החכם המחובר, התקן vivoactive מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

• כדי לקבל את השיחה, בחר .

הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון החכם המחובר.

• כדי לדחות את השיחה, בחר .

• כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם ההתקן מחובר לטלפון חכם מסוג Android.

ניהול התראות

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

בחר אפשרות:

• אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.

• אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות** < **התראות חכמות**.

השבת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן vivoactive שלך.

קרא את המדריך לבעלים של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth בהתקן הנייד.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתאורה האחורית של התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

• כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על המקש ובחר .

• כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך באופן אוטומטי, עבור אל הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר **צלילים והתראות** < **נא לא להפריע בזמן השינה**.

איתור הטלפון

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון חכם שאבד, אשר מותאם באמצעות טכנולוגיית האלחוט Bluetooth ונמצא כעת בטווח קליטה.

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.

2 בחר .

העמודות המציירות את עוצמת האות מופיעות במסך של vivoactive ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדלות ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

3 לחץ על המקש כדי להפסיק לחפש.

Connect IQ תכונות

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin® ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, ווידג'טים ויישומים.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

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

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

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

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את התקן vivoactive לטלפון החכם (**שייך הטלפון החכם, עמוד 1**).

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

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

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

תכונות עם חיבור Wi-Fi®

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

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך באופן אלחוטי.

מגדיר קישוריות Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן שלך ליישום Garmin Connect בטלפון החכם שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

- 1 בחר אפשרות:
 - הורד את היישום Garmin Connect ושייך את הטלפון החכם שלך (**שייך הטלפון החכם, עמוד 1**).
 - עבור לכתובת www.garmin.com/express והורד את היישום Garmin Express.
- 2 פעל לפי ההוראות המופיעות במסך כדי להגדיר קישוריות Wi-Fi.

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן ליישום Garmin Connect בטלפון החכם או ליישום Garmin Express במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi (**מגדיר קישוריות Wi-Fi, עמוד 3**).

כדי לסנכרן את ההתקן עם ספק צד שלישי של מוזיקה, עליך להתחבר ל-Wi-Fi. חיבור ההתקן לרשת Wi-Fi עוזר לשפר את מהירות ההעברה של קבצים גדולים יותר.

- 1 זוז בטווח של רשת Wi-Fi.
- 2 מהיישום Garmin Connect, בחר **...** או **...**.
- 3 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 4 בחר **כללי < רשתות Wi-Fi > הוסף רשת**.
- 5 בחר רשת Wi-Fi זמינה והזן פרטי התחברות.

Garmin Pay™

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

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיסי אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **...** או **...**.
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את התקן vivoactive 3 Music שלך.

3 בחר Garmin Pay < צור את הארנק שלך.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות משתתפות בתוכנית.

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.

2 בחר את .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

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

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



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

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

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

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

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

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

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

1 בדף של ההתקן vivoactive ביישום Garmin Connect בחר **Garmin Pay < **.

2 פעל לפי ההוראות שמופיעות על המסך להזנת פרטי הכרטיס ולהוספת הכרטיס לארנק.

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

ניהול ארנק Garmin Pay

ניתן להציג מידע מפורט על כל אחד מכרטיסי התשלום שלך וניתן להשעות, להפעיל או למחוק כרטיסים. ניתן גם להשעות או למחוק את ארנק Garmin Pay כולו.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את תכונות הארנק.

1 מדף ההתקן vivoactive ביישום Garmin Connect בחר **Garmin Pay < נהל את הארנק**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס מסוים, בחר את הכרטיס ובחר **השעה**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן vivoactive.
- כדי להשעות באופן זמני את כל הכרטיסים בארנק, בחר **השעה ארנק**.
- לא תוכל לשלם באמצעות התקן vivoactive עד שתבטל את ההשעה של כרטיס אחד לפחות באמצעות היישום.
- כדי לבטל את ההשעה של הארנק, בחר **בטל השעיית ארנק**.
- כדי למחוק כרטיס מסוים, בחר את הכרטיס ובחר **מחק**.

הכרטיס יימחק לגמרי מהארנק. אם תרצה להוסיף את הכרטיס לארנק בעתיד, תצטרך להזין שוב את פרטי הכרטיס.

- כדי למחוק את כל הכרטיסים בארנק, בחר **מחק ארנק**.

ארנק Garmin Pay וכל פרטי הכרטיסים המשוכים לו יימחקו. לא תוכל לשלם באמצעות התקן vivoactive עד שתציור ארנק חדש ותוסיף לו כרטיס.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. לא ניתן לשחזר את הקוד. אם שכחת את הקוד, עליך למחוק את הארנק, ליצור ארנק חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיסים.

באפשרותך לשנות את הקוד הדרוש לגישה לארנק Garmin Pay מתוך התקן vivoactive שלך.

1 מדף התקן vivoactive ביישום Garmin Connect, בחר **Garmin Pay** < **איפוס סיסמה**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן vivoactive שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

מוזיקה

הערה: סעיף זה עוסק בשלוש אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה.

- מוזיקה של ספק צד שלישי

- תוכן שמע אישי

- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בהתקן vivoactive 3 Music, ניתן להוריד תוכן שמע להתקן מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור על ההתקן שלך, עליך לחבר אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth.

באפשרותך גם לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון החכם המשוך שלך, באמצעות ההתקן שלך.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון התואם מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר לספק באמצעות יישום Garmin Connect.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר **...** או **...**.

2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.

3 בחר **מוזיקה**.

4 בחר אפשרות:

- כדי להתחבר לספק שמותקן, בחר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

- כדי להתחבר לספק חדש, בחר **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 3).

מומלץ לפנות לספק השירותים הסלולריים מאחר שהורדת תוכן שמע משפיעה על תוכנית הנתונים שלך.

1 פתח את ווידג'ט פקדי המוזיקה.

2 בחר **Spotify** < **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.

3 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 3).

מומלץ לפנות לספק השירותים הסלולריים מאחר שהורדת תוכן שמע משפיעה על תוכנית הנתונים שלך.

1 פתח את ווידג'ט פקדי המוזיקה בהתקן vivoactive.

2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

3 בחר **ספקי מוזיקה**.

4 בחר ספק מחובר ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.

6 בחר **בוצע**.

7 החלק ימינה כדי לצאת מהתפריט.

8 כשאתה מתבקש להסתנכרן עם השירות, בחר **✓**.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

1 מהיישום Garmin Connect, בחר **...** או **...**.

2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.

3 בחר **מוזיקה**.

4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מההתקן שלך.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-aac. בהתקן vivoactive 3 Music מהמחשב.

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.

2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.

עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור **+** ולאחר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.

3 ברשימה המוזיקה שלי או ספריית iTunes®, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.

4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.

5 במידת הצורך, ברשימה vivoactive 3 Music, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן vivoactive 3 Music, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.

2 הפעל מצב שיוך באוזניות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

4 בחר **הגדרות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש** < **אוזניות**.

5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

האזנה למוזיקה

1 פתח את ווידג'ט פקדי המוזיקה.

2 חבר את אוזניות Bluetooth שלך (**חיבור אוזניות Bluetooth**, עמוד 4).

3 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי לשנות את המקור.

4 בחר אפשרות:

- כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק.

- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי** (**הורדת תוכן שמע אישי**, עמוד 4).

- כדי להאזין למוזיקה מהטלפון החכם שלך, בחר **שלוט במוזיקה בטלפון**.

5 בחר **...** כדי לפתוח את פקדי ההאזנה למוזיקה.



...	בחר כדי לפתוח את פקדי האזנה למוזיקה. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את תפריט המוזיקה.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
↺	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
🔍	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות ה'סיוע' ו'זיהוי תקריות' הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

ההתקן vivoactive כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדירן באמצעות היישום Garmin Connect.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות אלה, עליך להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה אוטומטית עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר התקן vivoactive מאתר תקרית במהלך פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות הסיוע וזיהוי התקריות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר או ...
- 2 בחר **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות וסיוע** < **הוסף איש קשר לשעת חירום**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת אנשי קשר

ניתן להוסיף על 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 5).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר או ...
- 2 בחר **אנשי קשר**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בהתקן vivoactive 3 Music (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 14).

הפעלת LiveTrack עבור פעילויות GPS

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect.

- 1 הקש על המקש.
 - 2 בחר פעילות בחוץ (**פעילויות בחוץ**, עמוד 9).
 - 3 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
 - 4 בחר **LiveTrack**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר **הפעלה אוטומטית** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
 - בחר **הרחב את LiveTrack** כדי להרחיב את ההצגה של הפעלת LiveTrack ל-24 שעות.
 - בחר **נמעני LiveTrack** כדי להציג את הנמענים שהוספת ביישום Garmin Connect.
 - בחר **הזמנה חד-פעמית** כדי לבחור נמענים עבור הפעילות הזו בלבד.
 - 6 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 7 התחל את הפעילות.
- נמענים יכולים לצפות בנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 5). בטלפון החכם המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע.
 - 2 בחר **הגדרות** < **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות**.
 - 3 בחר פעילות.
- הערה:** זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ.

כאשר התקן vivoactive שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, היישום Garmin Connect יכול לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה לאחר 30 שניות. כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

בקשת סיוע

לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 5).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן.
 - 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את המקש כדי להפעיל את תכונת הסיוע.
 - 3 במופע מסך הספירה לאחור.
- עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.
- 3 במידת הצורך, בחר **שלח כעת** כדי לשלוח את ההודעה מיד.

תכונות דופק

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

דופק בפרק כף היד

ענידת ההתקן

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



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- לקבלת מידע נוסף אודות דופק הנמדד בשורש כף היד, ראה [עצות לנתוני דופק לא סדיר](#), עמוד 6.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

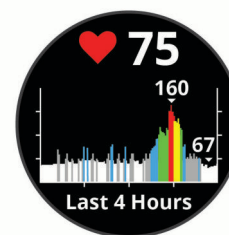
אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- נקח ויבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיעור, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה: בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקנים לאחר כל אימון.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm) ותרשים של הדופק שלך. התרשים מראה את פעילות הדופק האחרונה שלך. דופק גבוה ונמוך ועמודות לפי צבעים כדי להראות כמה זמן חלף בכל תחום דופק ([אודות אזורי דופק](#), עמוד 6).

- מפרצוף השעון, החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.



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

הגדרת התראת דופק חריג

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

- לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > דופק > התראת דופק חריג > סף התראה**.
- בחר ערך סף של דופק.

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

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

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

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

- לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
 - בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > דופק**.
 - בחר אפשרות:
 - בחר **שדר בפעילות** כדי לשדר נתוני דופק במהלך פעילויות מתוזמנות ([התחלת פעילות](#), עמוד 9).
 - בחר **שדר** כדי להתחיל לשדר נתוני דופק כעת.
 - התאם את התקן vivoactive להתקן התואם ל-Garmin ANT+.
- הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

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

הערה: השבתה של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay, עמוד 3).

- לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > דופק > כבוי**.

אודות אזורי דופק

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

הגדרת תחומי הדופק

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

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

חישובי אזור דופק

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

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.

בהתקן, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לדדת עם הזמן.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 22) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת ה-VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בהתקן, דרושים נתוני דופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך עד 15 דקות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר סטטיסטיקות שלי < VO2 Max.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה בחוץ, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. ההתקן מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-VO2 המרבי. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות או יותר. ניתן להתחיל בבדיקת VO2 מרבי באופן ידני כדי לקבל הערכה מעודכנת.

3 כדי להתחיל בבדיקת VO2 מרבי, החלק באצבע כלפי מעלה ובחר בדוק עכשיו.

4 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

מעקב אחר פעילויות

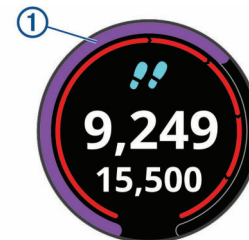
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

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

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

יעד אוטומטי

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



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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטט (הגדרות מערכת, עמוד 16).

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

מעקב שינה

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

כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: מנמומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 2).

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

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

Garmin Move IQ™

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

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

הגדרות מעקב אחר פעילות

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע, ובחר הגדרות < מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של 'מעקב אחר פעילות'.

התראת תזוזה: להצגת הודעה ואת סרגל התנועה בפרצוף השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם רוטט כדי לספק לך התראה.

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועית בדקות.

Move IQ: מאפשר להתקן שלך להפעיל ולשמור פעילות הליכה או ריצה מתוזמנת כאשר התכונה Move IQ מזהה דפוסי תנועה מוכרים.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר הגדרות < מעקב פעילות < מצב < כבוי.

מעקב אחר המחזור החודשי

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

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

הערה: אם ווידג'ט המעקב אחר המחזור החודשי לא קיים בהתקן vivoactive שלך, ניתן להוריד אותו מהיישום Connect IQ.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם. חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 8**). **לוח שנה:** הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך. **קלוריות:** הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי. **קומות שטיפסת:** מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. **Golf:** הצגת נתוני הגולף מהסבב האחרון.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק שלך. **דקות אינטנסיביות:** מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

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

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

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

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

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

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

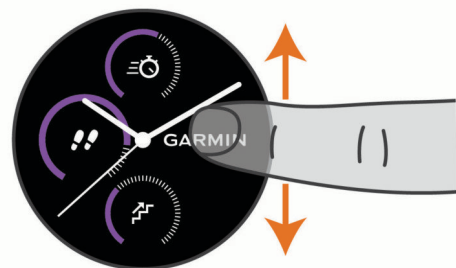
מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותורשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

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

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת ווידג'טים

מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה.



התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

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

אודות היום שלי

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

הצגת הווידג'ט של מזג האוויר

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

השתנות דופק ורמת מתח

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

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

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

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

VIRB מרוחק

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

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין **VIRB במדריך למשתמש של הסדרה**. עליך גם להגדיר את הווידג'ט VIRB כך שיוצג בלולאת הווידג'טים (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 8**).

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

יישומים ופעילויות

ההתקן כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

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

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

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

Connect IQ יישומים: באפשרותך להוסיף תכונות לשעון שלך על-ידי התקנת יישומים מיישום Connect IQ לנייד (**Connect IQ תכונות**, עמוד 2).

התחלת פעילות

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

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

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (**טעינת ההתקן**, עמוד 18).
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

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

הוספת פעילות מותאמת אישית

ניתן ליצור פעילות מותאמת אישית ולהוסיף אותה לרשימת הפעילויות

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר  < + **צור**.
- 3 בחר סוג פעילות.
- 4 במידת הצורך, ערוך את הגדרות יישומי הפעילויות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 15).
- 5 כשתסיים לערוך, בחר **בוצע**.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים, בחר .
 - כדי להוסיף את הפעילות לרשימה המורחבת, בחר .

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר **הגדרות > פעילויות ויישומים**.

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

3 בחר אפשרות:

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

פעילויות במקום סגור

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

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

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

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

הקלטת פעילות אימון כוח

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

- 1 הקש על המקש.
- 2 בחר **מאמץ**.
- 3 לחץ על המקש כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בסדרה הראשונה.
- ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר שש חזרות לפחות.
- עצה:** ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לסיים את הסדרה.
- השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 6 במידת הצורך, לחץ ממושכות על מסך המגע, בחר **ערוך סט אחרון** וערוך את מספר החזרות.
- 7 כשתסיים לנוח, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 8 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 9 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על המקש כדי לעצור את שעון העצר.
- 10 בחר **בוצע >**  כדי לסיים את הפעילות ולשמור אותה.

כיול מרחק בהליכון

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

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות**, עמוד 9).
- 2 רוץ בהליכון עד שהתקן vívoactive יתעד לפחות 1.5 ק"מ (1 מייל).
- 3 לאחר שתסיים לרוץ, לחץ על המקש ובחר **בוצע**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר .
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
 - כדי לכייל מחדש את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **... > כיול**.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

פעילויות בחוץ

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

יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, עליך לשייך את החיישן להתקן (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).

1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן נעל או חיישן דופק (אופציונלי).

2 הקש על המקש.

3 בחר ריצה.

4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.

5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

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

ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

7 התחל את הפעילות.

8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.

9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על המקש, ובחר  כדי לשמור את הפעילות.

יציאה לרכיבה על אופניים

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, עליך לשייך את החיישן להתקן (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).

1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).

2 הקש על המקש.

3 בחר אופניים.

4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.

5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

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

ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

7 התחל את הפעילות.

8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.

9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על המקש, ובחר  כדי לשמור את הפעילות.

הצגת גלישות הסקי שלך

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

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

3 בחר הצג סבבים.

4 בחר ו- כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

שחייה בבריכה

הערה: הדופק אינו זמין בעת שחייה.

1 הקש על המקש.

2 בחר שחייה בבריכה.

3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

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

ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

5 התחל את הפעילות.

ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.

6 לחץ על המקש בזמן מנוחה.

הצג משנה צבע ומסך המנוחה מופיע.

7 לחץ על המקש כדי להפעיל את הטיימר מחדש.

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על המקש ממושכות כדי לעצור את טיימר הפעילות, ולחץ על המקש ממושכות פעם נוספת כדי לשמור את הפעילות.

הגדרת גודל הבריכה

1 הקש על המקש.

2 בחר שחייה בבריכה < גודל בריכה.

3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

אתרי גולף

הורדת מסלולי גולף

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר הורד מסלולי גולף < .

2 בחר מסלול גולף.

3 בחר הורד.

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

משחק גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות הטלפון החכם (הורדת מסלולי גולף, עמוד 10). מסלולים שהורדו מתעדכנים באופן אוטומטי. לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 18).

1 הקש על המקש.

2 בחר גולף.

3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

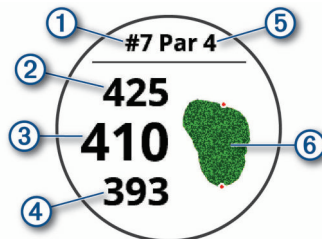
4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.

5 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין גומות.

ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

פרטי גומה

ההתקן מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (שינוי של מיקום היתד, עמוד 11).



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



שינוי של מיקום היתד

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

1 בחר את המפה.

מופיעה תצוגה גדולה יותר של הגרין.

2 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה דרך מיקומי היתדות.

מצוין את מיקום היתד שנבחר.

3 לחץ על המקש כדי לאשר את מיקום היתד.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי לשקף את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת הכיוון ליתד

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

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

1 הקש על המקש.

2 בחר

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

הצגת מרחקים של Dogleg-Layup

תוכל להציג רשימה של מרחקי Dogleg-Layup לתקן 4 ו-5 גומות.

1 הקש על המקש.

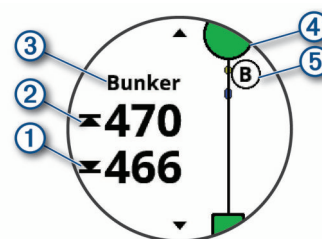
2 בחר

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

הצגת מכשולים

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

1 ממסך פרטי הגומות, לחץ על המקש, ובחר



• המרחקים לקצה הקדמי והקצה האחורי של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.

• סוג המכשול מוצג בחלק העליון של המסך.

• הגרין מיוצג כחצי עיגול בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.

• מכשולי מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

2 החלק את האצבע כדי לראות מכשולים נוספים עבור הגומה הנוכחית.

מידת חבטה באמצעות התכונה Garmin AutoShot™

התקן vivoactive שברשותך מצויד בתכונות לזיהוי ותיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (הצגת היסטוריה). עמוד 11.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזוהות.

1 התחל סבב משחק.

כאשר ההתקן מזהה חבטה, המרחק בינך לבין מיקום נחיתת הכדור מופיע ברצועת המידע בחלק העליון של המסך.

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

2 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

3 בצע את החבטה הבאה שלך.

ההתקן מתעד את המרחק של החבטה האחרונה.

רישום הניקוד

1 בשעת משחק גולף, לחץ המקש.

2 בחר

3 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על מסך המגע כדי להגדיר את שיטת הניקוד או לשנות את התקן (פאר) עבור הגומה.

4 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לשנות את הגומות.

5 הקש במרכז המסך.

6 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

1 מכרטיס הניקוד, לחץ ממושכות על מסך המגע.

2 בחר הגדרות גולף < ניקוד < שיטת ניקוד.

3 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשאתה בוחר בשיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 11), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

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

מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בהתקן, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 12). באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf™.

1 מכרטיס הניקוד, לחץ ממושכות על מסך המגע.

2 בחר הגדרות גולף < ניקוד < מעקב סטטיסטי.

תיעוד סטטיסטיקות גולף

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 11).

1 מכרטיס הניקוד, הקש במרכז המסך.

2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו ובחר הבא.

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר בוצע.

4 בחר אפשרות:

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

הצגת היסטוריית החבטות שלך

1 לאחר השלמת גומה, לחץ על המקש.

2 בחר להצגת מידע על החבטה האחרונה שלך.

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

הצגה של סיכום הסבב

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

1 הקש על המקש.

2 בחר .

סיום סבב

1 הקש על המקש.

2 בחר סיום.

3 בחר אפשרות:

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

הגדרות גולף

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

ניקוד: להגדרת אפשרויות הניקוד (**הגדרות ניקוד, עמוד 12**).

מרחק הנהג: להגדרת המרחק הממוצע שהכדור גומע בחבטת הפתיחה.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסך תצוגת הגומות.

הגדרות ניקוד

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

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

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

2 שחקנים: להגדרת כרטיס הניקוד לרשום של שני שחקנים.

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

שיטת ניקוד: לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

יישום Garmin Golf

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

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

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **הגדרות > פרופיל משתמש**.

3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

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

• הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

• אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק, עמוד 6**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

אימונים

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

באפשרותך ליצור תוכנית אימונים מתוזמנת באמצעות לוח השנה שב-Garmin Connect, ולשלוח את האימונים המתוזמנים להתקן.

ביצוע אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר אימונים.

הערה: אפשרות זו מופיעה רק כשטעונים בהתקן אימונים עבור הפעילות שנבחרה.

4 בחר אימון.

5 בחר בצע אימון.

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

ההתקן מציג לרגע את יעדי השלב הראשון באימון.

7 לאחר שתשלים את השלב באימון, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את השלב הבא.

מופיע סיכום של השלב באימון. לאחר כמה שניות, מופיעים טיימר המנוחה ויעדי השלב הבא.

8 כשאתה במנוחה, החלק את האצבע כלפי מטה כדי לראות הערות ופרטים נוספים על השלב הבא באימון (אופציונלי).

9 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את השלב הבא.

10 חזור על שלבים 6-9 עד להשלמת כל שלבי האימון.

עצה: אם ברצונך להפסיק את האימון מוקדם, לחץ על הלחצן כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.

11 במידת הצורך, לחץ על ➡ כדי לסיים את שלב המתיחות.

12 לאחר סיום הפעילות, לחץ על המקש, ובחר  כדי לשמור את הפעילות.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון (**Garmin Connect**, **עמוד 14**).

תצטרך גם לשייך את התקן vivoactive לטלפון חכם תואם.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או ...

2 בחר **אימון > תוכניות אימונים**.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים להתקן שלך, הווידג'ט Coach Garmin יופיע בלולאת הווידג'ט שלך.

1 מפרצוף השעון, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט Coach Garmin.

אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.

2 בחר אימון.

3 בחר **הצג** כדי לראות את שלבי האימון, ולסיים, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).

4 בחר **בצע אימון**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר **אימונים > יומן אימונים**.

מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.

4 בחר אימון.

5 בחר אפשרות:

- להצגת שלבי האימון, בחר **הצג**.
- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.

Adaptive Training Plans

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

שיאים אישיים

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

הצגת שיאים אישיים

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **סטטיסטיקות שלי > שיאים**.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא.

5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **סטטיסטיקות שלי > שיאים**.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא לשחזור.

5 בחר **הקודם > כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **סטטיסטיקות שלי > שיאים**.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא למחיקה.

5 בחר **נקה שיא > כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **סטטיסטיקות שלי > שיאים**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר **נקה את כל השיאים > כן**.

נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

ניווט

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

שמירת המיקום שלך

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בהתקן. אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא למקום שבו ברצונך לסמן מיקום.

2 הקש על המקש.

3 בחר **פעילות ניווט > שמור מיקום**.

לאחר שההתקן מקבל אותות GPS, מופיעים פרטי המיקום.

4 בחר **שמור**.

5 בחר סמל.

מחיקת מיקום

1 הקש על המקש.

2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.

3 בחר מיקום.

4 בחר **מחק > כן**.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

1 הקש על המקש.

2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.

3 בחר מיקום ובחר **התקדם אל**.

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

5 התחל לנוע קדימה.

כעת יופיע המצפן. חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.

עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך.

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **ניווט > חזור להתחלה**.

כעת יופיע המצפן.

3 התחל לנוע קדימה.

חץ המצפן מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

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

עצירת הניווט

• כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **עצור ניווט**.

• כדי לעצור את הניווט ולסיים את הפעילות, לחץ על המקש ובחר **בוצע**.

מצפן

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

כיול ידני של המצפן

הודעה

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

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
 - 2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן > כיוול > התחל.
 - 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

היסטוריה

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

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

שימוש בהיסטוריה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר ההיסטוריה > פעילויות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות:

- גלול כדי להציג מידע נוסף על הפעילות.
- בחר הקפות כדי להציג מידע נוסף על כל הקפה.
- בחר סטים כדי להציג מידע נוסף על כל סט של הרמת משקולות.
- בחר מרווחים כדי להציג מידע נוסף על כל מרווח שחייה.
- בחר אזורי דופק כדי להציג את הזמן שלך בכל תחום דופק.
- בחר מחק כדי למחוק את הפעילות שנבחרה.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות.

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר ההיסטוריה > פעילויות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אזורי דופק.

Garmin Connect

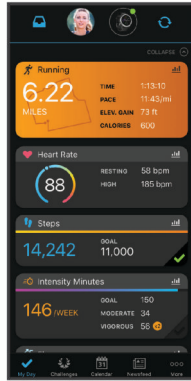
חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחברך. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect ללא תשלום כאשר אתה משייך את ההתקן לטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect. בנוסף, ניתן ליצור חשבון כאשר אתה מגדיר את היישום Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

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

הערה: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חישן אלחוטי אופציונלי להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).



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

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

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

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך ההתקן לטלפון החכם שלך (שייך הטלפון החכם, עמוד 1), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

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

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

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

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

התאמה אישית של ההתקן

שינוי פרצוף השעון

ניתן לבחור מבין כמה פרצופי שעון שנטענו מראש או להשתמש בפרצוף שעון של Connect IQ שמורידים להתקן (Connect IQ תכונות, עמוד 2). ניתן גם להתאים אישית פרצוף שעון שנטען מראש או ליצור אחד חדש (יצירת פרצוף שעון מותאם אישית, עמוד 14).

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

יצירת פרצוף שעון מותאם אישית

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

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על מסך המגע.
- 2 בחר פרצוף שעון.

3 בחר אפשרות:

- כדי להתאים אישית פרצוף שעון קיים, בחר את פרצוף השעון ובחר **התאם אישית**.
- כדי ליצור פרצוף שעון חדש, החלק באצבע אל תחתית רשימת פרצופי השעון ובחר **צור חדש**.

4 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.

5 בחר כל אחד משדות הנתונים שברצונך להתאים אישית ובחר את הנתונים שברצונך להציג בהם.

גבול ירוק מציין את שדות הנתונים שניתן להתאים אישית בתצוגת שעון זו.

6 החלק באצבע שמאלה כדי להתאים אישית את המחוגים של פני השעון. **הערה:** אפשרות זו זמינה בתצוגות אנלוגיות בלבד.

7 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין סגנונות המחוגים והקש על המסך כדי לבחור את המחוגים שמוצגים.

8 החלק באצבע שמאלה ובחר את צבע ההדגשה.

9 בחר ✓.

10 בחר **בוצע**.

ההתקן מגדיר את פרצוף השעון החדש כפרצוף השעון הפעיל.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (**שימוש בתפריט הפקדים, עמוד 1**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש.

תפריט הפקדים מופיע.

2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.

3 בחר את קיצור הדרך שאותו ברצונך להתאים אישית.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים, בחר את המיקום שבו ברצונך שקיצור הדרך יופיע, או גרור אותו למיקום הרצוי.

- כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר .

5 במקרה הצורך, בחר **+** כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.

הערה: אפשרות זו זמינה רק לאחר הסרה של לפחות קיצור דרך אחד מהתפריט.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

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

לחץ על המקש, בחר פעילות, ולאחר מכן בחר הגדרות.

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

התראות: להגדרת התראות תרגול עבור הפעילות (**התראות, עמוד 15**).

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

Auto Pause: להגדרת ההתקן לעצור את הקלטת הנתונים כשאתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**שימוש ב-Auto Pause, עמוד 16**).

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

גלילה אוטומטית: למעבר בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות באופן אוטומטי כשהטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 16**).

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

מסכי נתונים: להתאמה אישית של מסכי הנתונים ולהוספת מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 15**).

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS. שימוש באפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מאפשר ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות, וזיהוי מהיר יותר של המיקום. שימוש ב-GPS

ובלויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה מהר יותר מאשר שימוש באפשרות GPS בלבד.

הקפות: מגדיר את האפשרויות עבור Auto Lap® התכונה (**סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap, עמוד 16**), ומפעיל את תכונת ההקפה הידנית (**הפעלת פונקציית ההקפה הידנית, עמוד 16**).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר **הגדרות < מסכי נתונים**.

4 בחר באפשרות אחת או יותר:

- כדי לכוון את הסגנון והמספר של שדות הנתונים בכל אחד ממסכי הנתונים, בחר **פריסה**.
- כדי להתאים אישית את השדות במסך נתונים כלשהו, בחר את המסך ולאחר מכן בחר **ערוך שדות נתונים**.
- כדי להציג או להסתיר מסך נתונים, בחר במתג שינוי המצב שמופיע לצד המסך.
- כדי להציג או להסתיר את מסך המד של אזור הדופק, בחר **מד תחום דופק**.

התראות

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

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

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

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

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

הגדרת התראה

1 הקש על המקש.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

2 בחר פעילות.

3 בחר **הגדרות < התראות**.

4 בחר אפשרות:

- כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות, בחר **הוסף חדש**.
- כדי לערוך התראה קיימת, בחר את שם ההתראה.

5 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

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

7 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה (**התראה**, עמוד 15). בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap

סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap

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

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הגדרות < הקפות.

4 בחר אפשרות:

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

- כדי לכוון את המרחק בין הקפות, בחר Auto Lap.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 16).

הפעלת פונקציית ההקפה הידינית

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

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הגדרות < הקפות < הקפה ידינית.

בכל פעם שאתה רושם שהשלמת הקפה, הודעה מופיעה עם זמן ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 16).

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

שימוש ב-Auto Pause

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

הערה: ההתקן לא מתעד נתוני פעילות כשהטיימר מושהה או לא פעיל.

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר הגדרות < Auto Pause.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

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

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

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

שימוש בגלילה אוטומטית

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

1 הקש על המקש.

2 בחר פעילות.

3 בחר הגדרות < גלילה אוטומטית.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר מהירות תצוגה.

הגדרות טלפון ו-Bluetooth

לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע ובחר **הגדרות < קישוריות < טלפון**.

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

הודעות: ההתקן מפעיל ומשבית התראות חכמות באופן אוטומטי על סמך הבחירות שלך (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 2).

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

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

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

הגדרות מערכת

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

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

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

שעה: הגדרת תבנית השעה והמקור לקביעת הזמן המקומי (**הגדרות זמן**, עמוד 16).

תאריך: מאפשר לך להגדיר את תבנית התאריך והשעה באופן ידני.
TrueUp לנתוני Physio: ההתקן יכול לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקני Garmin אחרים.

תאורה אחורית: הגדרת המצב, הזמן הקצוב והבהירות של התאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 17).

רטט: להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

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

יחידות: הגדרת יחידות המידה המשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 17).

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

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

איפוס: מאפשר לך לאפס את הגדרות ברירת המחדל או לאפס ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 20).

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

עדכון תוכנה: אפשרות לבדוק אם קיימים עדכונים תוכנה.

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

הגדרות זמן

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

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

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

הגדר שעה עם GPS: ההתקן יכול להגדיר את השעה באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

אזורי זמן

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

הגדרת שעה באופן ידני

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר הגדרות < מערכת < שעה < מקור זמן < ידני.

3 בחר שעה, והזן את השעה ביום.

הגדרת התראה

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **שעונים > התראות > הוסף חדש**.

3 בחר **שעה** והזן שעה.

4 בחר **חזרה** ובחר אפשרות.

מחיקת התראה

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **שעונים > התראות**.

3 בחר התראה ובחר **הסר**.

התחלת טיימר ספירה לאחור

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **שעונים > טיימר**.

3 הזן את השעה.

4 בחר **התחל**.

5 במידת הצורך, בחר מסך המגע לקבלת אפשרויות נוספות.

שימוש בשעון העצר

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר **שעונים > שעון עצר**.

3 הקש על המקש.

הגדרות תאורה אחורית

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

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

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

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

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

שינוי יחידות המידה

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

1 מפני השעון. לחץ ממושכות על מסך המגע.

2 בחר **הגדרות > מערכת > יחידות**.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

Garmin Connect הגדרות

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

- ביישום Garmin Connect, בחר את תמונת ההתקן שברשותך ולאחר מכן בחר **הגדרות ההתקן**.
- באתר של Garmin Connect, בוויז'ט של ההתקנים, בחר **הגדרות ההתקן**.

לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על ההתקן (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 14). עמוד 14, **שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך**, עמוד 14).

הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect

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

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

מעקב פעילות: הפעלה והשבתה של תכונות מעקב פעילות.

הופעה: ההגדרה מאפשרת לך לשנות את פני השעון, הוויז'טים וקיצורי הדרך שמופיעים בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 15).

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

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

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

תבנית תאריך: הגדרת תבנית החודש והיום.

מרחק: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

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

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

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

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

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

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

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

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

תגובות טקסט: מאפשר לך להתאים אישית את הרשימה של תגובות אוטומטיות של הודעות טקסט. תכונה זו זמינה רק בטלפונים חכמים עם Android.

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

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

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוות.

הגדרות משתמש בחשבון Garmin Connect

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

עצה: הגדרות משתמש מסוימות זמינות בתפריט vivoactive הגדרות ההתקן.

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

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.

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

יחידות: מאפשר לך לקבוע יחידות מידה אימפריאליות או מטריות.

חיישנים אלחוטיים

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

שיוך החיישנים האלחוטיים

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

- בחר ידני, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיול ידני של חיישן המהירות. (גודל גלגל והיקף, עמוד 22).

מודעות למצבים

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

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת vivoactive כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect, עמוד 18).

tempe

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

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

⚠ אזהרה

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

הודעה

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

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



- 2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.
- 3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

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

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (שייך הטלפון החכם, עמוד 1).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 14).

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

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

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

התקן נעל

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

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

כיול התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן להתקן הנעל (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > התקן נעל > גורם כיול.
- 3 התאם את פקטור הכיול:

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

שיפור הכיול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).

התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
- 2 התחל פעילות ריצה.
- 3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
- 4 עצור את הפעילות ושמור אותה.

בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

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

- שייך את החיישן להתקן (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).
- הגדר את גודל הגלגל (כיול חיישן המהירות, עמוד 18).
- צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 10).

כיול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את ההתקן לחיישן מהירות תואם (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 17).

ניתן לבצע כיול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > מהירות/תנו' לדק' > גודל הגלגל.
- 3 בחר אפשרות:
- בחר אוטומטי כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 14).

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את ההתקן מהמחשב.

ההתקן מתקין את העדכון.

הצגת פרטי התקן

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר הגדרות < מערכת < אודות.

הצגת פרטי תוויית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.

2 בחר הגדרות < מערכת < אודות.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 7 ימים במצב שעון חכם (עם נתוני דופק) עד 5 שעות במצב GPS (עם חיישן דופק והשמעת מוזיקה)
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקולים/תדרים אלחוטיים	2.4 GHz ב-8 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטי ANT+ • Bluetooth גרסה 4.2 • הטכנולוגיה האלחוטית Wi-Fi 13.56 MHz ב-40 dBm נומינלי, טכנולוגיה אלחוטית NFC
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

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

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

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

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

ניקוי ההתקן

הודעה

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

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

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

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

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

החלפת הרצועות

ההתקן תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



2 הכנס להתקן צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.

3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של ההתקן.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivoactive תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth אחלוטית.

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

הטלפון אינו מתחבר להתקן

אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן מהיישום Garmin Connect כדי לנסות שוב את תהליך השייך.
- אם אתה משתמש בהתקן Apple, עליך גם להסיר את ההתקן מהגדרות Bluetooth בטלפון החכם.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר התקני Garmin < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שייך.
- Hold the touchscreen, and select < קישוריות < טלפון < שייך את הטלפון.

האוזניות שלי לא מתחברות להתקן

אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון החכם לפני שהן יתחברו להתקן. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון החכם.
- בעת חיבור האוזניות להתקן הישאר 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון החכם.
- שייך האוזניות להתקן (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 4).

המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן vivoactive 3 Music המחובר לאוזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.

- מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן vivoactive 3 Music.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

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

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

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

- 1 לחץ ממושכות על מסך המגע ובחר **הגדרות > מערכת > שעה**.
- 2 ודא שהאפשרות **אוטומטי מופעלת**.
- 3 בחר אפשרות:

- ודא שבטלפון החכם מוצגת השעה המקומית הנכונה, וסנכרן את ההתקן לטלפון החכם (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 14).

- בחר **הגדר שעה עם GPS**, צא החוצה אל אזור פתוח עם תצפית נקייה לשמיים והמתן בזמן שההתקן קולט אותות לוויין.

השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 17).
- הנמך את הבהירות של התאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 17).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאיןך משתמש בתכונות עם חיבור (**השבת חיבור Bluetooth לטלפון חכם**, עמוד 2).
- כבה את המעקב אחר פעילויות (**מעקב אחר פעילויות**, עמוד 7).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (**ניהול התראות**, עמוד 2).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin**, עמוד 6).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיווי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 6).

הפעלה מחדש של ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

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

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

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן. עליך לסנכרן את ההתקן שלך עם יישום Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות שלך לפני שתאפס את ההתקן.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
- 2 בחר **הגדרות > מערכת > איפוס**.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מההתקן. אם בהתקן שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

השגת אותות לוויין

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

- 1 צא לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

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

מעקב אחר פעילויות

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

- ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).
- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות ונתוני קלוריות

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

- 1 מפרצוף השעון, החלק כדי להציג את הווידג'ט **היום שלי**.
- 2 בחר ①.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

- טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.
- בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

קבלת מידע נוסף

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

שדות נתונים

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

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

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

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

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות.

SWOLF בבריכה האחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SWOLF במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

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

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

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

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

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

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

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

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

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

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

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

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

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע SWOLF: ציון ה-swolf הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 10**).

ממוצע מרחק/תנועה: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

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

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

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

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק/תנועות במרווח: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך המרווח הנוכחי.

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

מרחק בכל תנועה: המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

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

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

צעדים בהקפה: מספר הצעדים במהלך ההקפה הנוכחית.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

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

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

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

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

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

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

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

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

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

קצב תנועות: מספר תנועות בדקה (spm).

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

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

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

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

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

תנועות: מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח: מספר התנועות הכולל במרווח הנוכחי.

תנועות במרווח אחרון: מספר התנועות הכולל במרווח האחרון שהושלם.

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

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

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובי לגלגל עבור ההקפה הנוכחית.

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

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

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

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

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

גודל גלגל היקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A x 650	2090
38B x 650	2105
38A x 650	2125
18C x 700	2070
19C x 700	2080
20C x 700	2086
23C x 700	2096
25C x 700	2105
700C צינורי	2130
28C x 700	2136
30C x 700	2146
32C x 700	2155
35C x 700	2168
38C x 700	2180
40C x 700	2200
44C x 700	2235
45C x 700	2242
47C x 700	2268

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1.75 x 20	1515
1-3/8 x 20	1615
1-3/8 x 22	1770
1-1/2 x 22	1785
1 x 24	1753
3/4 צינורי x 24	1785
1-1/8 x 24	1795
1.75 x 24	1890
1-1/4 x 24	1905
2.00 x 24	1925
2.125 x 24	1965
7/8 x 26	1920
1-1.0 x 26	1913
1 x 26	1952
1.25 x 26	1953
1-1/8 x 26	1970
1.40 x 26	2005
1.50 x 26	2010
1.75 x 26	2023
1.95 x 26	2050
2.00 x 26	2055
1-3/8 x 26	2068
2.10 x 26	2068
2.125 x 26	2070
2.35 x 26	2083
1-1/2 x 26	2100
3.00 x 26	2170
1 x 27	2145
1-1/8 x 27	2155
1-1/4 x 27	2161
1-3/8 x 27	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזורים.

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

מסלולים
 בחירת 10
 הורדה 10
 הפעלה 10
 מעקב 5
 מעקב אחר פעילות 7
 מפות 13
 מפרטים 19
 מצב שינה 7, 2
 מצפן 13, 11
 כיוול 13
 מקשים 19, 1
 מרווחים 10
 מרחק , התראות 15
 נ
 ניווט 13
 עצירה 13
 ניקוד 11
 ניקוי ההתקן 19
 נעילת , מסך 16, 1
 נתונים
 אחסון 14, 12
 העברה 14, 12
 נתונים 14
 נתונים סטטיסטיים 12, 11
 נ
 סבב גולף , סיום 12
 סוללה
 טעינה 18
 ניצול מרבי 20, 17, 2
 סטטיסטיקה גופנית 7
 סיוע 5
 סמלים 1
 סנובורד 10
 סקי
 אלפיני 10
 סנובורד 10
 ע
 עדכונים , תוכנה 19, 18
 פ
 פני שעון 14
 פעילויות 15, 9
 הוספה 9
 התחלה 9
 מועדפות 9
 מותאם אישית 9
 שמירה 9
 פקדי מוזיקה 5
 פרופיל משתמש 12
 פרופילים , משתמש 12
 פרצוף שעון 2, 1
 פתרון בעיות 20, 19, 6
 צ
 ציון swolf 10
 ק
 קיצורי דרך 15, 1
 קלוריה , התראות 15
 קלוריות 20
 ר
 רישיון 19
 רמת מתח 8
 רצועות 19
 ש
 שדות נתונים 21, 15, 10, 2, 1
 שחייה 10
 שיאים אישיים 13
 מחיקה 13
 שיוך
 חיישני ANT+ 6
 חיישנים 17
 טלפון חכם 19, 1
 שיחות טלפון 2
 שמירת פעילויות 10, 9
 שעה ביום 20, 16

שיוך חיישנים 6
 תחומים 14, 12, 6
 דקות אינטנסיביות 20, 7
 ה
 הגדרות 20, 17, 15, 12, 8, 7
 התקן 17
 הגדרות מערכת 16
 הודעות טקסט 2
 היסטוריה 14, 10
 הצגה 12, 11
 שליחה למחשב 14, 12
 הליכון 9
 המחזור החודשי 7
 העלאת נתונים 14
 הקפות 16, 14
 השלט של VIRB 8
 התאמה אישית של ההתקן 15, 12
 התקן נעל 18, 1
 התראות 17, 15, 7, 2
 דופק 6
 הודעות טקסט 2
 שיחות טלפון 2
 ו
 ווידג'טים 8, 6, 4, 2, 1
 ז
 זיהוי תקריות 5
 זמן 16
 הגדרות 16
 התראות 15
 ח
 חיישני ANT+ 18, 17
 חיישני Bluetooth 17
 חיישני אופניים 18
 חיישני מהירות וסיבובי גלגל 18, 1
 חלקי חילוף 19
 ט
 טיימר 10, 9
 ספירה לאחור 17
 טיימר ספירה לאחור 17
 טכנולוגיית Bluetooth 19, 16, 5, 2, 1
 טכנולוגיית Bluetooth , אוזניות 19, 4
 טלפון חכם 19, 12, 8, 5, 3, 2
 יישומים 8, 3, 1
 שיוך 19, 1
 טמפרטורה 20, 18
 טעינה 18
 י
 יומן 13, 12
 יחידות מידה 17
 יישומים 12, 5, 3, 1
 טלפון חכם 8, 1
 יעדים 17
 כ
 כוח , התראות 15
 כיוול , מצפן 13
 כרטיס ניקוד 11
 מ
 מדידת חבטה 11
 מוזיקה 4
 הפעלה 4
 טעינה 4
 שירותים 4
 מגז אוויר 8
 מזהה יחידה 19
 מחיקה
 היסטוריה 14
 שיאים אישיים 13
 מחשב 4
 מקום היתד , תצוגת הגרין 11
 מיקומים 13
 מחיקה 13
 מכשולים 11
 מסך 17
 מסך מגע 1

A
 16 Auto Lap
 16 Auto Pause
 C
 3-1 Connect IQ
 D
 11 dogleg
 G
 18, 17, 14-12, 5, 3, 1 Garmin Connect
 אחסון נתונים 14
 3 Garmin Express
 מעדכן תוכנה 18
 4, 3 Garmin Pay
 5, 1 GPS
 20 אות
 L
 11 layup
 5 LiveTrack
 M
 7 Move IQ
 N
 3 NFC
 T
 20, 18 tempe
 U
 19 USB
 V
 8 VIRB מרוחק
 22, 7, 6 VO2 מרבי
 W
 3 Wi-Fi , התחברות
 3 Wi-Fi , התחברות
 א
 אביזרים 20, 17
 אוזניות 19
 התחברות 4
 טכנולוגיית Bluetooth 4
 טכנולוגיית Bluetooth 19
 אופניים 10
 אותות לוויין 20, 1
 אזורי זמן 16
 אזורים , זמן 16
 אחסון נתונים 14, 12
 אימון 1
 דפים 10
 יומן 13, 12
 תוכניות 13, 12
 אימון במקום סגור 9
 אימונים 13, 12
 איפוס ההתקן 20
 אנשי קשר , הוספה 5, 2
 אנשי קשר לשעת חירום 5, 2
 ארנק 3
 ב
 בריכות 10
 ג
 גדלי גלגלים 22, 18
 גודל בריכה
 הגדרה 10
 מותאם אישית 10
 גלילה אוטומטית 16
 ד
 דופק 6, 5, 1
 אזורים 6
 התראות 15, 6
 חיישן 6

שעון **17,16**

שעון עצר **17**

ת

תאורה אחורית **17,1**
תוכנה

גרסה **19**

עדכון **19,18**

תחומים , דופק **6**

תנועות **10**

תנועות בדקה

התראות **15**

חיישנים **18**

תפריט **1**

תפריט פקדים **15**

תפריט ראשי , התאמה אישית **8**

תצוגת הגרין , מיקום היתד **11**

תשלומים **4,3**

