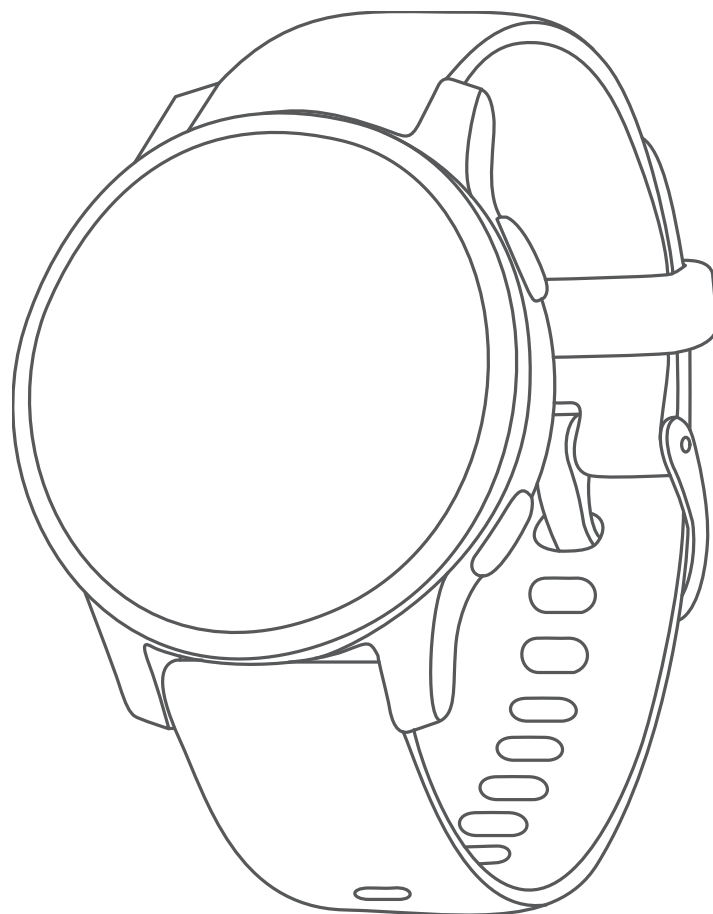


**GARMIN®**



**VÍVOACTIVE® 4/4S**

---

**Εγχειρίδιο κατόχου**

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

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

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple®, iPhone® και iTunes® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

M/N: A03558, M/N: A03618

## Πίνακας περιεχομένων

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Παρουσίαση.....</b>                                     | <b>1</b> |
| Παρουσίαση συσκευής.....                                   | 1        |
| Συμβουλές για την οθόνη αφής.....                          | 2        |
| Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.....               | 2        |
| Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου.....                      | 2        |
| Εικονίδια.....                                             | 3        |
| Ρύθμιση του ρολογιού σας.....                              | 3        |
| <b>Έξυπνες λειτουργίες.....</b>                            | <b>4</b> |
| Αντιστοίχιση του smartphone.....                           | 4        |
| Συνδεδεμένες λειτουργίες.....                              | 4        |
| Ειδοποιήσεις τηλεφώνου.....                                | 4        |
| Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....                   | 5        |
| Προβολή ειδοποιήσεων.....                                  | 5        |
| Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....                           | 5        |
| Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....                              | 6        |
| Διαχείριση ειδοποιήσεων.....                               | 6        |
| Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone.....      | 6        |
| Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....                   | 6        |
| Εύρεση του τηλεφώνου σας.....                              | 6        |
| Λειτουργίες Connect IQ.....                                | 7        |
| Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....                       | 7        |
| Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας..... | 7        |
| Wi-FiΣυνδεδεμένες λειτουργίες.....                         | 7        |
| Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....                               | 7        |
| <b>Μουσική.....</b>                                        | <b>8</b> |
| Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....                               | 8        |
| Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....               | 8        |
| Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο.....                           | 8        |
| Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....                     | 9        |
| Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....                          | 9        |
| Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....                          | 9        |
| Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....                | 10       |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Garmin Pay.....</b>                                                         | <b>10</b> |
| Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....                                        | 10        |
| Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....                                            | 11        |
| Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....                                  | 11        |
| Διαχείριση των καρτών Garmin Pay.....                                          | 12        |
| Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....                           | 12        |
| <b>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....</b>                           | <b>12</b> |
| Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....                                        | 13        |
| Προσθήκη επαφών.....                                                           | 13        |
| Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....                  | 13        |
| Αίτημα βοήθειας.....                                                           | 13        |
| <b>Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 14</b>                                      |           |
| Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....                                 | 14        |
| Τοποθέτηση της συσκευής.....                                                   | 14        |
| Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....                        | 14        |
| Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....                                       | 15        |
| Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....                      | 15        |
| Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....                           | 16        |
| Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό..... | 16        |
| Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....                         | 16        |
| Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....                                            | 17        |
| Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....                                        | 17        |
| Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....                            | 17        |
| Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....                                               | 18        |
| Παλμικό οξύμετρο.....                                                          | 18        |
| Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....                                         | 18        |

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου..... | 19        |
| Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....            | 19        |
| <b>Παρακολούθηση δραστηριότητας..</b>                             | <b>19</b> |
| Αυτόματος στόχος.....                                             | 20        |
| Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....                           | 20        |
| Παρακολούθηση ύπνου.....                                          | 20        |
| Λεπτά έντασης.....                                                | 20        |
| Απόκτηση λεπτών έντασης.....                                      | 21        |
| Garmin Move IQ™.....                                              | 21        |
| Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....                      | 21        |
| Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....                 | 21        |
| <b>Widget.....</b>                                                | <b>22</b> |
| Προβολή widget.....                                               | 23        |
| Προσαρμογή του βρόχου widget....                                  | 23        |
| Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου.....                 | 23        |
| Widget στατιστικών υγείας.....                                    | 23        |
| Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....            | 24        |
| Χρήση του widget επιπέδου πίεσης.....                             | 24        |
| Body Battery.....                                                 | 24        |
| Προβολή του widget Body Battery..                                 | 25        |
| Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery.....               | 25        |
| Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....                                 | 25        |
| Παρακολούθηση ενυδάτωσης.....                                     | 25        |
| Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....                   | 26        |
| <b>Εφαρμογές και δραστηριότητες....</b>                           | <b>26</b> |
| Έναρξη δραστηριότητας.....                                        | 27        |
| Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....                   | 27        |
| Διακοπή δραστηριότητας.....                                       | 27        |
| Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....                       | 27        |
| Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας.....               | 28        |
| Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....                             | 28        |
| Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....             | 29        |
| Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....                        | 29        |
| Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....                         | 29        |
| Πηγαίνοντας για τρέξιμο.....                                      | 30        |
| Κάνοντας ποδηλασία.....                                           | 30        |
| Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι.....                          | 31        |
| Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα.....                          | 31        |
| Ρύθμιση μεγέθους πισίνας.....                                     | 31        |
| Ορολογία κολύμβησης.....                                          | 31        |
| Παιχνίδι γκολφ.....                                               | 32        |
| Λήψη γηπέδων του γκολφ.....                                       | 32        |
| Παίζοντας γκολφ.....                                              | 32        |
| Πληροφορίες τρύπας.....                                           | 32        |
| Αλλαγή της θέσης πινέζας.....                                     | 33        |
| Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα.....                      | 33        |
| Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg.....                          | 33        |
| Προβολή κινδύνων.....                                             | 34        |
| Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™.....              | 34        |
| Τήρηση βαθμολογίας.....                                           | 35        |
| Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης.....                              | 35        |
| Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ.....                    | 35        |
| Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ.....                        | 36        |
| Προβολή του ιστορικού βολών.....                                  | 36        |
| Προβολή της σύνοψης γύρου.....                                    | 36        |
| Ολοκλήρωση γύρου.....                                             | 36        |
| Εφαρμογή Garmin Golf.....                                         | 36        |
| <b>Προπόνηση.....</b>                                             | <b>37</b> |
| Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....                                | 37        |
| Στόχοι φυσικής κατάστασης.....                                    | 37        |
| Askiseis.....                                                     | 37        |
| Έναρξη άσκησης.....                                               | 37        |
| Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....                 | 38        |

|                                                           |           |                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....                  | 38        | Auto Lap.....                                                             | 49        |
| Έναρξη σημερινής άσκησης.....                             | 38        | Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap.....                           | 49        |
| Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων.....                   | 38        | Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®.....                                      | 50        |
| Ατομικά ρεκόρ.....                                        | 38        | Χρήση αυτόματης κύλισης.....                                              | 50        |
| Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....                           | 39        | Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS.....                                             | 51        |
| Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....                             | 39        | GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα.....                                    | 51        |
| Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....                              | 39        | Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth... ..                                    | 51        |
| Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....                     | 39        | Ρυθμίσεις συστήματος.....                                                 | 52        |
| <b>Πλοήγηση.....</b>                                      | <b>39</b> | Ρυθμίσεις ώρας.....                                                       | 52        |
| Αποθήκευση της θέσης σας.....                             | 39        | Ζώνες ώρας.....                                                           | 52        |
| Διαγραφή θέσης.....                                       | 40        | Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας.....                                         | 52        |
| Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση.....                        | 40        | Ρύθμιση ειδοποίησης.....                                                  | 53        |
| Πλοήγηση προς την αφετηρία.....                           | 40        | Διαγραφή ειδοποίησης.....                                                 | 53        |
| Διακοπή πλοήγησης.....                                    | 40        | Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης.....                          | 53        |
| Πυξίδα.....                                               | 40        | Χρήση του χρονομέτρου.....                                                | 53        |
| Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....         | 41        | Ρυθμίσεις φωτισμού.....                                                   | 53        |
| <b>Ιστορικό.....</b>                                      | <b>41</b> | Αλλαγή των μονάδων μέτρησης....                                           | 54        |
| Χρήση ιστορικού.....                                      | 41        | Garmin ConnectΡυθμίσεις.....                                              | 54        |
| Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών..... | 42        | <b>Ασύρματοι αισθητήρες.....</b>                                          | <b>54</b> |
| Garmin Connect.....                                       | 43        | Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....                            | 54        |
| Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....                   | 44        | Αισθητήρας βημάτων.....                                                   | 55        |
| Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....         | 44        | Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....                                    | 55        |
| <b>Προσαρμογή της συσκευής σας.....</b>                   | <b>44</b> | Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....                      | 55        |
| Αλλαγή του καντράν ρολογιού.....                          | 44        | Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας.....             | 55        |
| Επεξεργασία του καντράν ρολογιού.....                     | 44        | Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.....                                  | 56        |
| Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού.....           | 45        | Αισθητήρες μπαστουινών.....                                               | 56        |
| Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....               | 45        | Επίγνωση της κατάστασης.....                                              | 56        |
| Ρύθμιση στοιχείου ελέγχου συντόμευσης.....                | 45        | tempe.....                                                                | 56        |
| Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....               | 46        | <b>Πληροφορίες συσκευής.....</b>                                          | <b>57</b> |
| Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....                      | 47        | Φόρτιση της συσκευής.....                                                 | 57        |
| Ειδοποιήσεις.....                                         | 48        | Ενημερώσεις προϊόντος.....                                                | 57        |
| Ρύθμιση ειδοποίησης.....                                  | 49        | Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect..... | 57        |
|                                                           |           | Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....                 | 58        |

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Προβολή πληροφοριών συσκευής .....                                                                      | 58 |
| Προβολή κανονιστικών<br>πληροφοριών και πληροφοριών<br>συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική<br>ετικέτα ..... | 58 |
| Προδιαγραφές .....                                                                                      | 58 |
| Πληροφορίες διάρκειας ζωής<br>μπαταρίας .....                                                           | 59 |
| Φροντίδα της συσκευής σας .....                                                                         | 59 |
| Καθαρισμός της συσκευής .....                                                                           | 59 |
| Αλλάζοντας τα λουράκια .....                                                                            | 60 |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>Ευρετήριο .....</b> | <b>70</b> |
|------------------------|-----------|

## **Αντιμετώπιση προβλημάτων .....**

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Είναι το smartphone μου συμβατό με τη<br>συσκευή μου; .....                 | 60 |
| Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη<br>συσκευή .....                          | 60 |
| Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στη<br>συσκευή .....                        | 60 |
| Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά<br>μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα .... | 61 |
| Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε<br>λάθος γλώσσα .....                     | 61 |
| Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη<br>σωστή ώρα .....                           | 61 |
| Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής<br>της μπαταρίας .....                     | 61 |
| Επανεκκίνηση της συσκευής .....                                             | 62 |
| Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων<br>ρυθμίσεων .....                        | 62 |
| Λήψη δορυφορικού σήματος .....                                              | 62 |
| Βελτίωση δορυφορικής λήψης<br>GPS .....                                     | 62 |
| Παρακολούθηση δραστηριότητας .....                                          | 62 |
| Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται<br>να είναι ακριβής .....                | 63 |
| Ο αριθμός των ορόφων που<br>ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι<br>σωστός ..... | 63 |
| Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών<br>έντασης και των θερμίδων .....         | 63 |
| Λήψη περισσότερων πληροφοριών ..                                            | 63 |

## **Παράρτημα .....**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Πεδία δεδομένων .....              | 64 |
| Τυπικές τιμές μέγ. VO2 .....       | 67 |
| Μέγεθος και διάμετρος τροχών ..... | 68 |
| Ορισμοί συμβόλων .....             | 69 |

# Παρουσίαση

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

## Παρουσίαση συσκευής



- Ⓐ Κουμπί ενέργειας:** Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.  
Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.  
Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ενεργοποίησης/απενεργοποίησης.  
Πατήστε το παρατεταμένα για 5 δευτερόλεπτα για να ζητήσετε βοήθεια (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 12*).
- Ⓑ Κουμπί επιστροφής:** Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, εκτός κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.  
Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο μιας άσκησης.  
Πατήστε παρατεταμένα για να προβάλετε ένα μενού των ρυθμίσεων συσκευής και των επιλογών για την τρέχουσα οθόνη.
- Ⓒ Οθόνη αφής:** Για να μετακινηθείτε στα widget, τις λειτουργίες και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.  
Πατήστε για να επιλέξετε.  
Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.  
Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά για να προβάλετε το καντράν ρολογιού και widget.  
Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά για να προβάλετε τη λειτουργία συντόμευσης.

## Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε γρήγορα με κύλιση.
- Πατήστε ένα στοιχείο για να το επιλέξετε.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε στα widget της συσκευής.
- Σε ένα widget, πατήστε για δείτε τις πρόσθετες οθόνες του widget, αν είναι διαθέσιμες.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά για να προβάλετε το καντράν ρολογιού και τα widget και σύρετε προς τα αριστερά για να επιστρέψετε στα πεδία δεδομένων δραστηριότητας.
- Η επιλογή κάθε μενού πρέπει να εκτελείται μεμονωμένα.

## Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής

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

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

2 Επιλέξτε .

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

3 Πατήστε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

## Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις συντομεύσεις στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 45](#)).

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα  για 2 δευτερόλεπτα.



2 Ορίστε μια επιλογή.

## Εικονίδια

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

|                                                                                   |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|  | Κατάσταση σύνδεσης με smartphone                   |
|  | Κατάσταση συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών |
|  | Κατάσταση αισθητήρα βημάτων                        |
|  | Κατάσταση LiveTrack                                |
|  | Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας      |
|  | Κατάσταση φώτων ποδηλάτου Varia™                   |
|  | Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου Varia                   |
|  | Κατάσταση αισθητήρα tempé™                         |
|  | Κατάσταση ειδοποίησης νίνοactive                   |

## Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις λειτουργίες νίνοactive, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του smartphone σας με την εφαρμογή Garmin Connect™ ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 4](#)).
- Ρυθμίστε δίκτυο Wi-Fi® ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 7](#)).
- Ρυθμίστε τη μουσική ([Μουσική, σελίδα 8](#)).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ ([Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay, σελίδα 10](#)).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 12](#)).

# Έξυπνες λειτουργίες

## Αντιστοίχιση του smartphone

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

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Ορίστε μια επιλογή για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης στη συσκευή σας:
  - Αν ρυθμίζετε για πρώτη φορά τη συσκευή σας, πατήστε το **A** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
  - Αν είχατε παραλείψει προηγουμένως τη διαδικασία σύζευξης της συσκευής ή είχατε συζεύξει τη συσκευή σας με διαφορετικό smartphone, πατήστε παρατεταμένα το **B** και επιλέξτε  > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία σύζευξης.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
  - Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
  - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού  ή , επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Συνδεδεμένες λειτουργίες

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ειδοποιήσεις τηλεφώνου

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

## Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή νίνοactive με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 4](#)).

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε το **⚙️ > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότη.** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε **Όχι ενώ ασκούμε** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
- 6 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 7 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 8 Επιλέξτε διάρκεια χρονικού ορίου.
- 9 Επιλέξτε **Απόρρητο**.
- 10 Επιλέξτε μια προτίμηση απορρήτου.

## Προβολή ειδοποιήσεων

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

## Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

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

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

## Λήψη εισερχόμενης κλήσης

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

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας smartphone.

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη σε smartphone Android.

## Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

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

## Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone από το μενού στοιχείων ελέγχου.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 45](#)).

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

## Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις και την προβολή ενημερώσεων και ειδοποιήσεων χρησιμοποιώντας τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Αυτή η λειτουργία απενεργοποιεί τη ρύθμιση κινήσεων ([Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 53](#)). Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

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

## Εύρεση του τηλεφώνου σας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε .

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

- 3 Πατήστε  για να σταματήσει η αναζήτηση.

## Λειτουργίες Connect IQ

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

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

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

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

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

## Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής νίνοactive με το smartphone σας ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 4](#)).

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

## Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

## Wi-Fi Συνδεδεμένες λειτουργίες

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

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

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

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

## Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

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

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

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

# Μουσική

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

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

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

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

## Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στη συσκευή σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στη συσκευή σας. Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Connect IQ.

- 1 Από το μενού στοιχείων ελέγχου στη συσκευή, επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **IQ**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε να ρυθμίσετε κάποιον άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής > Προσθήκη παρόχου**.

- 3 Επιλέξτε το όνομα του παρόχου και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 7](#)).

- 1 Ανοίξτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το .
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το , μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

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

## Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

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

## Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

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

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε μια συσκευή νίνοactive από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

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

## Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

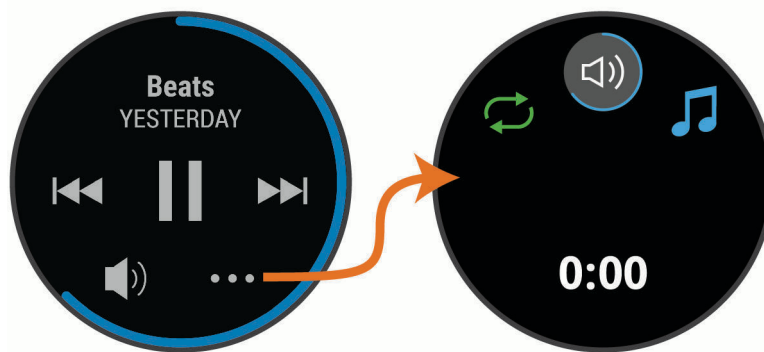
Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στη συσκευή νίνοactive, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρων (6,6 πόδια) από τη συσκευή σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε  > **Μουσική** > **Ακουστικά** > **Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

## Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Ανοίξτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Συνδέστε τα ακουστικά σας με τεχνολογία Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 9](#)).
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 9](#)).
  - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο smartphone σας, επιλέξτε **Τηλέφωνο**.
  - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής για λήψη.
- 5 Επιλέξτε το **•••** για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

## Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής



|     |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ••• | Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.                                                                                                                                                                |
| 🎵   | Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.                                                                                                                                      |
| 🔊   | Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.                                                                                                                                                                                             |
| ▶   | Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.                                                                                                                                                 |
| ▶   | Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.                                                              |
| ◀   | Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου. |
| ↺   | Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.                                                                                                                                                                                 |
| ↻   | Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.                                                                                                                                                               |

## Garmin Pay

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

### Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

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

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ☰ ή το •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > Έναρξη χρήσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **A**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εισαγάγετε λάθος τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.



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

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

## Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

## Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.
- 3 Επιλέξτε μια κάρτα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.  
Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με τη συσκευή νίνοactive.
  - Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

## Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για τη συσκευή νίνοactive, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από τη σελίδα συσκευής νίνοactive στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

## Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

### ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ανίχνευση συμβάντος και τη βοήθεια, ανατρέξτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

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

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

## Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

## Προσθήκη επαφών

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

Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 13](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή νίνοactive ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 44](#)).

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 13](#)). Το συζευγμένο smartphone πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβ.**
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

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

## Αίτημα βοήθειας

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 13](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

# Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή νίνοactive διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους (πωλούνται ξεχωριστά). Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο widget καρδιακών παλμών. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

## Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

### Τοποθέτηση της συσκευής

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοσμένη, αλλά άνετη. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε τη συσκευή ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



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

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 14](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 19](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα της συσκευής, ανατρέξτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

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

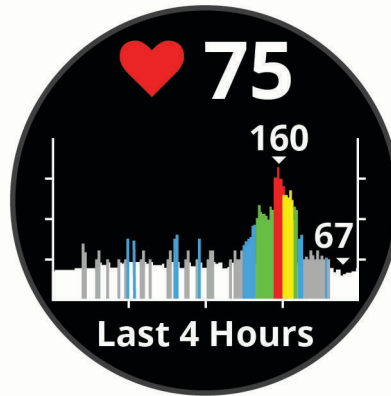
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

## Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας. Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών, τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς, καθώς και χρωματικά κωδικοποιημένες γραμμές που υποδεικνύουν το χρόνο σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ([Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 16](#)).

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



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

## Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε το **⚙** > **Καρδιακοί παλμοί καρπού** > **Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδ.** ή **Χαμηλή ειδοποίηση**.
- 4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.
- 5 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

## Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή νίνοactive και να τα βλέπετε σε συζευγμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε το  > **Καρδιακοί παλμοί καρπού**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Μετάδοση σε δραστηριότητα** για τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 27](#)).
  - Επιλέξτε **Μετάδοση** για να ξεκινήσει τώρα η διαδικασία μετάδοσης δεδομένων καρδιακών παλμών.
- 4 Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής νίνοactive με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+®.

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

## Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητηρίου καρδιακών παλμών στήθους στη συσκευή. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι διαθέσιμα στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Με την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης η εκτιμώμενη μέγιστη τιμή VO2, τα λεπτά έντασης, η λειτουργία πίεσης ολόκληρης της ημέρας και το αισθητήριο παλμικού οξυμέτρου καρπού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Με την απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης η λειτουργία ανίχνευσης πληρωμών Garmin Pay από τον καρπό και πρέπει να εισαγάγετε έναν κωδικό πρόσβασης για να κάνετε κάθε πληρωμή ([Garmin Pay, σελίδα 10](#)).

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε το  > **Καρδιακοί παλμοί καρπού** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.

## Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

## Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

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

## Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

| Ζώνη | % μέγιστων καρδιακών παλμών | Αντιληπτή προσπάθεια                                                                          | Πλεονεκτήματα                                                  |
|------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1    | 50–60%                      | Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή                                                 | Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες              |
| 2    | 60-70%                      | Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας                                | Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης         |
| 3    | 70-80%                      | Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας                              | Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση |
| 4    | 80-90%                      | Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή                                                | Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα   |
| 5    | 90-100%                     | Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή | Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη                    |

## Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

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

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

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την FirstBeat. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (**Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 67**) και μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

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

1 Κρατήστε πατημένο το **B**.

2 Επιλέξτε το  > **Προφίλ χρήστη** > **Μέγ. VO2**.

Αν έχετε ήδη καταγράψει μια διαδρομή γρήγορου περπατήματος ή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο, η εκτίμηση μέγ. VO2 μπορεί να είναι διαθέσιμη. Στη συσκευή εμφανίζεται η ημερομηνία τελευταίας ενημέρωσης της εκτίμησης μέγ. VO2. Η συσκευή ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε περπάτημα ή τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών. Μπορείτε να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν έλεγχο μέγ. VO2, για να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση.

3 Για να ξεκινήσετε έναν έλεγχο μέγ. VO2, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω και επιλέξτε **Έλεγχος τώρα**.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

## Παλμικό οξύμετρο

Η συσκευή *ninoactive* διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος. Η συσκευή μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO<sub>2</sub>.

Στη συσκευή, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO<sub>2</sub>. Στο λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού σας οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 19*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου προβάλλοντας το widget παλμικού οξυμέτρου. Η ακρίβεια της ένδειξης παλμικού οξυμέτρου μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση της συσκευής στον καρπό και την ακινησία σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως να χρειαστεί να προσθέσετε το widget παλμικού οξυμέτρου στο βρόχο widget.

1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.

2 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.

3 Παραμείνετε ακίνητοι.

Η συσκευή εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού και ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου και των τιμών καρδιακών παλμών για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

## Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου προβάλλοντας το widget παλμικού οξυμέτρου.

1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.

2 Επιλέξτε το **⚙** > **Καρδιακοί παλμοί καρπού** > **Παλμ. οξύμετρο** > **Λειτουργία παρακολ.**

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενεργοποίηση της ολόημερης λειτουργίας παρακολούθησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Στον ύπνο**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Απενεργοποίηση**.

## Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

## Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

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

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

## Αυτόματος στόχος

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



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

## Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με μια κόκκινη γραμμή. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 52](#)).

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

## Παρακολούθηση ύπνου

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς ([Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 6](#)).

## Λεπτά έντασης

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

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει το χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, συμμετέχοντας τουλάχιστον για 10 συνεχόμενα λεπτά σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

## Απόκτηση λεπτών έντασης

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

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

## Garmin Move IQ™

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

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

## Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε το  > **Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων**.

**Κατάσταση:** Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

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

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

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

**Λεπτά έντασης:** Σας επιτρέπει να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

## Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

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

1 Κρατήστε πατημένο το .

2 Επιλέξτε  > **Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.

# Widget

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

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στις εντολές επανάληψης των widget με μη αυτόματο τρόπο (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 23*).

**Body Battery™:** Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery, καθώς και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες.

**Ημερολόγιο:** Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

**Θερμίδες:** Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

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

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

**Γκολφ:** Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

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

**Καρδιακοί παλμοί:** Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

**Ιστορικό:** Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.

**Ενυδάτωση:** Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα νερού που καταναλώνετε και την πρόοδό σας προς τον ημερήσιο στόχο.

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

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

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

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

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

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

**Παλμικό οξύμετρο:** Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.

**Αναπνοή:** Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

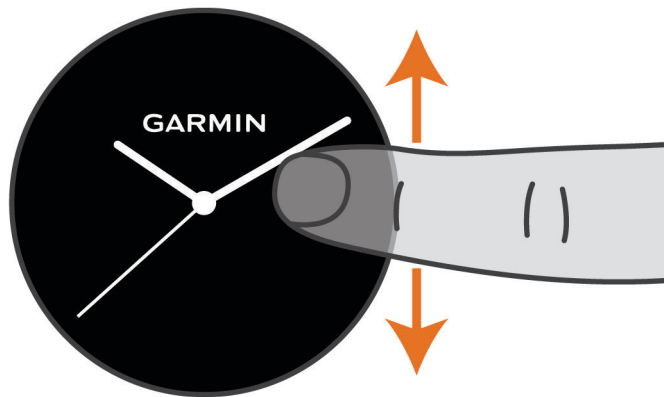
**Βήματα:** Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

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

**Καιρός:** Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

## Προβολή widget

- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.



Η συσκευή εκτελεί κύλιση στο βρόχο widget.

- Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε πρόσθετες οθόνες για ένα widget.
- Πατήστε παρατεταμένα το **B** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για ένα widget.

## Προσαρμογή του βρόχου widget

- Κρατήστε πατημένο το **B**.
- Επιλέξτε το **⚙ > Widget**.
- Επιλέξτε ένα widget.
- Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση του widget στο βρόχο widget.
  - Επιλέξτε **Κατάργηση από λίστα** για να καταργήσετε το widget από το βρόχο widget.
- Επιλέξτε **Προσθ. περισσ..**
- Επιλέξτε ένα widget.

Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

## Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου

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

## Widget στατιστικών υγείας

Το widget Στατισ. υγείας παρέχει μια συνοπτική παρουσίαση των δεδομένων κατάστασης της υγείας σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης, το επίπεδο Body Battery και τον ρυθμό αναπνοής. Μπορείτε να πατήσετε την οθόνη αφής, για να δείτε πρόσθετα στοιχεία μέτρησης.

## Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

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

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

### Χρήση του widget επιπέδου πίεσης

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

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget επιπέδου πίεσης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για έναν αριθμό επιπέδου πίεσης. Μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο πίεσης ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης από τα μεσάνυχτα.

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

- 3 Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναπνοών, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε το .

### Body Battery

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

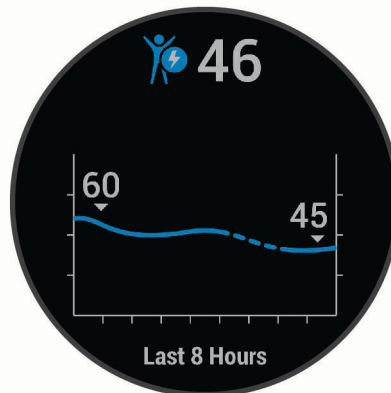
Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 25](#)).

## Προβολή του widget Body Battery

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

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget Body Battery.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 23*).



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και του επιπέδου πίεσης.
- 3 Σύρετε προς τα επάνω για να δείτε τα δεδομένα Body Battery από τα μεσάνυχτα.

## Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

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

## Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε widget.

## Παρακολούθηση ενυδάτωσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε την καθημερινή πρόσληψη υγρών, να ενεργοποιείτε στόχους και ειδοποιήσεις και να εισαγάγετε τα μεγέθη δοχείων που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Αν ενεργοποιήσετε αυτόματους στόχους, ο στόχος σας αυξάνεται τις ημέρες που καταγράφετε μια δραστηριότητα. Όταν ασκείστε, χρειάζεστε περισσότερα υγρά για να αντικαταστήσετε εκείνα που χάνετε με την εφίδρωση.

## Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

1 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget ενυδάτωσης.



- 2 Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).
- 3 Επιλέξτε ένα δοχείο για να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών σύμφωνα με τον όγκο του δοχείου.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **B** για να προσαρμόσετε το widget.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης, επιλέξτε **Λειτουργία εμφάνισης**.
  - Για να ενεργοποιήσετε δυναμικούς ημερήσιους στόχους που αυξάνονται έπειτα από την καταγραφή μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Αυτόματη αύξηση στόχου**.
  - Για να ενεργοποιήσετε υπενθυμίσεις ενυδάτωσης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
  - Για να προσαρμόσετε τα μεγέθη των δοχείων σας, πατήστε **Δοχεία**, επιλέξτε ένα δοχείο, ορίστε τις μονάδες μέτρησης και εισαγάγετε το μέγεθος του δοχείου.

## Εφαρμογές και δραστηριότητες

Η συσκευή σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

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

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

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

**Εφαρμογές Connect IQ:** Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας, εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή για κινητά Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 7](#)).

## Έναρξη δραστηριότητας

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

- 1 Πατήστε το **A**.
- 2 Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και πατήστε **✓**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
  - Επιλέξτε το  και στη συνέχεια επιλέξτε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμη η συσκευή.  
Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).
- 5 Πατήστε το **A** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.  
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

## Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 57*).
- Πατήστε το **B** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

## Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε **A**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, σύρετε προς τα επάνω.
  - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, σύρετε προς τα κάτω.

## Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας

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

- 1 Πατήστε το **A**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Προσθ. περισσ..**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας για αντιγραφή.
- 4 Επιλέξτε ένα όνομα δραστηριότητας.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής δραστηριοτήτων (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την επεξεργασία, επιλέξτε **Τέλος**.

## Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται πατώντας το **(A)** από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε περισσότερο. Την πρώτη φορά που πατάτε το **(A)** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, η συσκευή σας προτρέπει να επιλέξετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.

2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.

Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας με γκρι φόντο. Οι υπόλοιπες δραστηριότητες εμφανίζονται με μαύρο φόντο στην εκτεταμένη λίστα.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Προσθήκη αγαπημένου**.
- Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση αγαπημένου**.

## Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

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

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

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

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

## Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

- 1 Πατήστε το **(A)**.
- 2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.
- 3 Πατήστε το **(A)** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η συσκευή μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

- 5 Πατήστε το **(B)** για να ολοκληρώσετε το σετ.  
Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Επεξ. βάρους** και επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 7 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε το **(B)** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 8 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **(A)** και σύρετε προς τα επάνω για να την αποθηκεύσετε.

## Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 27*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι η συσκευή νίνοactive να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 χλμ. (1 μίλι).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε το **(A)**.
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στη συσκευή σας.
  - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ.** και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στη συσκευή σας.

## Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

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

## Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για το τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).

- 1 Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ο αισθητήρας βημάτων ή το αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε το **A**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Πατήστε το **A** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.  
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Επιλέξτε **B** για να καταγράψετε γύρους (προαιρετικά) ([Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap, σελίδα 49](#)).
- 9 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **A** και σύρετε προς τα επάνω για να την αποθηκεύσετε.

## Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για την ποδηλασία, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).

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

## Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.  
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

## Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Πατήστε το **(A)**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε το **(A)** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.  
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.
- 6 Πατήστε το **(B)** όταν ξεκουράζεστε.  
Η οθόνη αναστρέφει το χρώμα και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- 7 Πατήστε το **(B)** για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο διαστήματος.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το **(A)** για να διακόψετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και πατήστε παρατεταμένα ξανά το **(A)** για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

## Ρύθμιση μεγέθους πισίνας

- 1 Πατήστε το **(A)**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μέγεθος πισίνας**.
- 5 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

## Ορολογία κολύμβησης

**Μήκος:** Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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

## Παιχνίδι γκολφ

### Λήψη γηπέδων του γκολφ

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

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Λήψη γηπέδων Golf** > **+**.

2 Επιλέξτε ένα γήπεδο του γκολφ.

3 Επιλέξτε **Λήψη**.

Όταν ολοκληρωθεί η λήψη του γηπέδου, αυτό εμφανίζεται στη λίστα γηπέδων στη συσκευή νίνοactive.

### Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε σε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη του με το smartphone σας ([Λήψη γηπέδων του γκολφ, σελίδα 32](#)). Τα ληφθέντα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα. Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή ([Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 57](#)).

1 Πατήστε το **A**.

2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

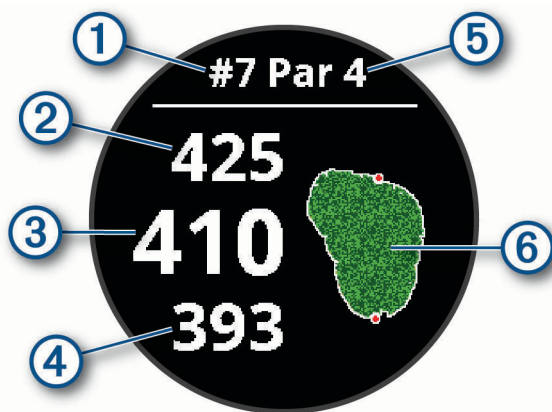
4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.

5 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.

Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.

### Πληροφορίες τρύπας

Η συσκευή υπολογίζει την απόσταση μέχρι το μπροστινό και πίσω μέρος του green μέχρι την επιλεγμένη θέση πινέζας ([Αλλαγή της θέσης πινέζας, σελίδα 33](#)).



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

## Αλλαγή της θέσης πινέζας

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

- 1 Επιλέξτε τον χάρτη.

Εμφανίζεται μια μεγαλύτερη προβολή του γκριν.

- 2 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις θέσεις πινέζας.

Το σύμβολο  υποδεικνύει την επιλεγμένη θέση πινέζας.

- 3 Πατήστε το  για να αποδεχθείτε τη θέση της πινέζας.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται, ώστε να απεικονίζουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

## Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

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

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

- 1 Πατήστε .

- 2 Επιλέξτε .

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

## Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

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

- 1 Πατήστε .

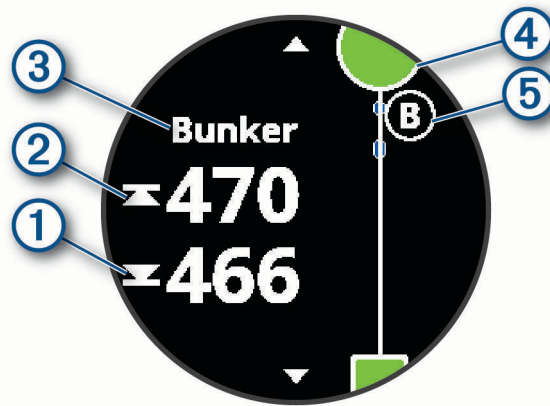
- 2 Επιλέξτε .

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

## Προβολή κινδύνων

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

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **A** και επιλέξτε **!**.



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

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

## Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™

Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή (*Προβολή του ιστορικού βολών, σελίδα 36*). Δεν ανιχνεύονται τα putt.

1 Την ώρα που παίζετε γκολφ, φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού για καλύτερη ανίχνευση βολών.

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



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

2 Ρίξτε την επόμενη βολή σας.

Η συσκευή καταγράφει την απόσταση της τελευταίας βολής σας.

## Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το **(A)**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να αλλάξετε τρύπες.
- 4 Πατήστε στο κέντρο της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε  ή  για να ρυθμίσετε τη βαθμολογία.

## Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές > Γκολφ.**
- 3 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 4 Επιλέξτε **Scoring > Τρόπος βαθμολόγησης.**
- 5 Επιλέξτε έναν τρόπο βαθμολόγησης.

## Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (*Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης, σελίδα 35*), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

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

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

## Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ

Όταν ενεργοποιείτε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων στη συσκευή, μπορείτε να βλέπετε τα στατιστικά στοιχεία σας για τον τρέχοντα γύρο (*Προβολή της σύνοψης γύρου, σελίδα 36*). Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τις βελτιώσεις με την εφαρμογή Garmin Golf™.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές > Γκολφ.**
- 3 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 4 Επιλέξτε **Scoring > Παρακ. στατ..**

## Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (*Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ, σελίδα 35*).

- 1 Από την κάρτα βαθμολογίας, πατήστε στο κέντρο της οθόνης.
- 2 Ορίστε τον αριθμό των χτυπημάτων και επιλέξτε **Επόμενο**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό των putt και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Εάν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε .
  - Εάν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε  ή .

## Προβολή του ιστορικού βολών

- 1 Αφού παίξετε μια τρύπα, πατήστε .
- 2 Επιλέξτε  για να προβάλετε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.
- 3 Επιλέξτε  για να προβάλετε πληροφορίες για κάθε βολή για μια τρύπα.

## Προβολή της σύνοψης γύρου

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

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε .

## Ολοκλήρωση γύρου

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Τέλος**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
  - Για να επεξεργαστείτε την κάρτα βαθμολογίας σας, επιλέξτε **Επεξ. βαθμ.**.
  - Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη**.
  - Για να θέσετε σε παύση τον γύρο και να τον συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Παύση**.

## Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συμβατή συσκευή σας Garmin ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf.

Περισσότερα από 41.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις.

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

# Προπόνηση

## Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό και τη ζώνη καρδιακών παλμών (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 17*). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε  > Προφίλ χρήστη.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

## Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 17*) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

## Askiseis

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

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

## Έναρξη άσκησης

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

- 1 Πατήστε το **A**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε **Ασκήσεις**.
- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

- 6 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 7 Πατήστε το **A** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα και πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

## Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 43) και πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής νίνοactive με ένα συμβατό smartphone.

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

## Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

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

## Έναρξη σημερινής άσκησης

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

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

## Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

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

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε **Ημερ. προπόνησης**.  
Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.
- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να δείτε τα βήματα για την άσκηση, επιλέξτε **Προβολή**.
  - Για να ξεκινήσετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

## Ατομικά ρεκόρ

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

## Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

## Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > ✓**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

## Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > ✓**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

## Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > ✓**.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

## Πλοήγηση

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

## Αποθήκευση της θέσης σας

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

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

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

## Διαγραφή θέσης

- 1 Πατήστε το **(A)**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > ✓**.

## Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

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

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

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

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

## Πλοήγηση προς την αφετηρία

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

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Επιστροφή στην αρχή**.  
Εμφανίζεται η πυξίδα.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.  
Το βέλος πυξίδας δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή πλοήγηση, προσανατολίστε τη συσκευή σας προς την κατεύθυνση στην οποία πραγματοποιείτε πλοήγηση.

## Διακοπή πλοήγησης

- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το **(B)** και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.
- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το **(A)** και σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.

## Πυξίδα

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

## Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.

2 Επιλέξτε το **⚙ > Αισθητήρες > Πυξίδα > Έναρξη βαθμονόμησης**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

## Ιστορικό

Η συσκευή σας αποθηκεύει την παρακολούθηση δραστηριοτήτων και τα δεδομένα παρακολούθησης καρδιακών παλμών για έως και 14 ημέρες και έως επτά χρονομετρούμενες δραστηριότητες. Στη συσκευή σας μπορείτε να δείτε τις τελευταίες επτά χρονομετρούμενες δραστηριότητες. Μπορείτε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας, για να βλέπετε απεριόριστες δραστηριότητες, δεδομένα παρακολούθησης δραστηριοτήτων και δεδομένα παρακολούθησης καρδιακών παλμών στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 44*) (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 44*).

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

## Χρήση ιστορικού

1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προβάλετε μια δραστηριότητα από αυτήν την εβδομάδα, επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα**.
- Για να προβάλετε μια παλαιότερη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προηγούμενες εβδομάδες**.

4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Λεπτομέρειες** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **Γύροι** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο.
- Επιλέξτε **Σετ** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ άρσης βαρών.
- Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε χρονικό διάστημα κολύμβησης.
- Επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη** για να προβάλετε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
- Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα.

## Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

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

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να προβάλετε μια δραστηριότητα από αυτήν την εβδομάδα, επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα**.
  - Για να προβάλετε μια παλαιότερη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προηγούμενες εβδομάδες**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη**.

## Garmin Connect

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

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό Garmin Connect σας όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό κατά τη ρύθμιση της εφαρμογής Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να δείτε ορισμένα δεδομένα, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός προαιρετικού ασύρματου αισθητήρα με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54*).



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

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

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

## Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη της συσκευής σας με το smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 4](#)), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

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

## Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

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

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

## Προσαρμογή της συσκευής σας

### Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε αρκετά προεγκατεστημένα καντράν ρολογιού ή να χρησιμοποιήσετε ένα καντράν ρολογιού Connect IQ που λάβατε στη συσκευή σας ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 7](#)). Μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού που υπάρχει ήδη ([Επεξεργασία του καντράν ρολογιού, σελίδα 44](#)) ή να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν ([Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού, σελίδα 45](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **B**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

### Επεξεργασία του καντράν ρολογιού

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

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **B**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω για να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.
- 6 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.
- 7 Πατήστε το **A** για να ορίσετε την επιλογή.
- 8 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

## Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν ρολογιού επιλέγοντας διάταξη, χρώματα και άλλα δεδομένα.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε **+**.
- 4 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές φόντου και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο φόντο.
- 5 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στο αναλογικό και ψηφιακό καντράν και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο καντράν.
- 6 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στα χρώματα έμφασης και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο χρώμα.
- 7 Επιλέξτε κάθε πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε και κατόπιν επιλέξτε τα δεδομένα που θα εμφανιστούν σε αυτό.  
Ένα λευκό περίγραμμα υποδεικνύει τα προσαρμόσιμα πεδία δεδομένων για αυτό το καντράν.
- 8 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά για να προσαρμόσετε τους δείκτες ρολογιού.
- 9 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στους δείκτες ρολογιού.

- 10 Επιλέξτε το **(A)**.

Η συσκευή ορίζει το νέο καντράν ρολογιού ως το ενεργό καντράν ρολογιού.

## Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Χρήση του μενού Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 2*).

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

## Ρύθμιση στοιχείου ελέγχου συντόμευσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συντόμευση για το αγαπημένο σας στοιχείο ελέγχου, όπως το πορτοφόλι Garmin Pay ή τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Αν ρυθμίζετε για πρώτη φορά μια συντόμευση, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Ρύθμιση**.
  - Αν έχετε ρυθμίσει παλαιότερα μια συντόμευση, πατήστε παρατεταμένα το **(B)** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις συντομεύσεων**.
- 3 Επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου συντόμευσης.  
Αν σύρετε προς τα δεξιά στο καντράν ρολογιού, εμφανίζεται το στοιχείο ελέγχου συντόμευσης.

## Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προεγκατεστημένη εφαρμογή δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για κάθε τύπο δραστηριότητας.

Πατήστε παρατεταμένα το , πατήστε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και, στη συνέχεια, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.

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

**Ειδοποιήσεις:** Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις, σελίδα 48*).

**Auto Lap:** Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® (*Auto Lap, σελίδα 49*).

**Auto Pause:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να διακόπτεται η καταγραφή δεδομένων, όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®, σελίδα 50*).

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

**Αυτόματη κύλιση:** Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 50*).

**Αυτόματα σετ:** Επιτρέπει στη συσκευή σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

**Μήνυμα μπαστουιού:** Εμφανίζει μια εντολή που σας επιτρέπει να καταχωρίσετε ποιο μπαστούνι γκολφ χρησιμοποιήσατε έπειτα από κάθε βολή που ανιχνεύεται.

**Οθόνες δεδομένων:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 47*).

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

**Επεξ. βάρους:** Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

**Ενεργοποίηση βίντεο:** Ενεργοποιεί εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για δραστηριότητες, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα και πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από το Garmin Connect.

**GPS:** Ρυθμίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS (*Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS, σελίδα 51*).

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

**Τρόπος βαθμολόγησης:** Ορίζει τον τρόπο βαθμολόγησης για το Stroke Play ή τον τρόπο βαθμολόγησης Stableford ενώ παίζετε γκολφ.

**Παρακ. στατ.:** Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ.

**Κατάσταση:** Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα σας προτρέπει όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

**Λειτουργία τουρνουά:** Απενεργοποιεί λειτουργίες που δεν επιτρέπονται πλέον στη διάρκεια των εγκεκριμένων τουρνουά.

**Ειδοπ. δόνησης:** Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

## Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 7 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι επιλογές για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- Για να προσαρμόσετε το στυλ και τον αριθμό των πεδίων δεδομένων σε κάθε οθόνη δεδομένων, επιλέξτε **Διάταξη**.
- Για να προσαρμόσετε τα πεδία σε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε την οθόνη και κατόπιν επιλέξτε **Επεξεργασία πεδίων δεδομένων**.
- Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής που βρίσκεται δίπλα στην οθόνη.
- Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε την οθόνη μετρητή ζώνης καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Δείκτης ζώνης ΚΠ**.

## Ειδοποιήσεις

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

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

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

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

| Όνομα ειδοποίησης | Τύπος ειδοποίησης        | Περιγραφή                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ρυθμός            | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.                                                               |
| Θερμίδες          | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.                                                                                     |
| Προσαρμοσμένο     | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης. |
| Απόσταση          | Επαναλαμβανόμενη         | Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.                                                                                  |
| Καρδιακοί παλμοί  | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης.                                 |
| Ρυθμός            | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.                                                                        |
| Τρέξιμο/Περπάτημα | Επαναλαμβανόμενη         | Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.                                             |
| Ταχύτητα          | Εύρος                    | Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.                                                                     |
| Ώρα               | Συμβάν, επαναλαμβανόμενο | Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.                                                                                    |

## Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **B**.

2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

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

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

## Auto Lap

### Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap

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

1 Κρατήστε πατημένο το **B**.

2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Επίσης η συσκευή δονείται, αν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 52*).

## Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή δεν καταγράφει δεδομένα δραστηριοτήτων όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Auto Pause**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι επιλογές για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν ο ρυθμός σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ρυθμός**.
- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ταχύτητα**.

## Χρήση αυτόματης κύλισης

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **(B)**.
- 2 Επιλέξτε  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.
- 6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

## Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε το  > **Δραστηριότητες και εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε **GPS**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το GPS για τη δραστηριότητα.
  - Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
  - Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Δορυφορικό σύστημα Ρωσίας) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.
  - Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Δορυφορικό σύστημα Ευρωπαϊκής Ένωσης) για πιο ακριβείς πληροφορίες θέσης σε περιπτώσεις με ανεπαρκή ορατότητα του ουρανού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS (*GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα, σελίδα 51*).

## GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

Οι επιλογές GPS + GLONASS ή GPS + GALILEO προσφέρουν αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφορικού συστήματος μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

## Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth

Πατήστε παρατεταμένα το  και μετά επιλέξτε  > **Τηλέφωνο**.

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

**Ειδοποιήσεις:** Η συσκευή ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τις έξυπνες ειδοποιήσεις αυτόματα με βάση τις επιλογές σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 5*).

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

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

**Συγχρονισμός:** Σας επιτρέπει να μεταφέρετε τα δεδομένα μεταξύ της συσκευής και της εφαρμογής Garmin Connect.

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

## Ρυθμίσεις συστήματος

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

**Αυτόματο κλείδωμα:** Κλειδώνει αυτόματα την οθόνη αφής για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

Μπορείτε να πατήσετε το  για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

**Γλώσσα:** Ρυθμίζει τη γλώσσα του περιβάλλοντος εργασίας της συσκευής.

**Ώρα:** Ρυθμίζει τη μορφή ώρας και την προέλευση της τοπικής ώρας ([Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 52](#)).

**Ημερομηνία:** Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε μη αυτόματα την ημερομηνία και τη μορφή της ημερομηνίας.

**Φωτισμός:** Ρυθμίζει τη λειτουργία φωτισμού, λήξης χρονικού ορίου και φωτεινότητας ([Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 53](#)).

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

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

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

**Λειτουργία εμφάνισης:** Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για την εμφάνιση δεδομένων ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 54](#)).

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

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

**Επαναφορά:** Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ή να διαγράψετε προσωπικά δεδομένα και να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 62](#)).

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

**Ενημέρωση λογισμικού:** Σας επιτρέπει να ελέγχετε για ενημερώσεις λογισμικού.

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

## Ρυθμίσεις ώρας

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο  και επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα**.

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

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

## Ζώνες ώρας

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

## Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

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

1 Κρατήστε πατημένο το .

2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα** > **Προέλευση χρόνου** > **Μη αυτόματα**.

3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

## Ρύθμιση ειδοποίησης

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε **Χρόνος** και καταχωρίστε μια ώρα.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Επιλέξτε **Ετικέτα** και στη συνέχεια επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση.

## Διαγραφή ειδοποίησης

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Διαγραφή**.

## Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφη μέτρηση**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα και επιλέξτε **✓**.
- 4 Επιλέξτε **(A)**.

## Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε το **(A)** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
- 4 Πατήστε το **(B)** για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο γύρων.  
Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου συνεχίζει να εκτελείται.
- 5 Επιλέξτε το **(A)** για να σταματήσει το χρονόμετρο.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να μηδενίσετε το χρονόμετρο, σύρετε προς τα κάτω.
  - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε το **(B)** και επιλέξτε **✓**.
  - Για έξοδο από το χρονόμετρο, πατήστε το **(B)** και επιλέξτε **X**.

## Ρυθμίσεις φωτισμού

Πατήστε παρατεταμένα το **(B)** και επιλέξτε το **⚙ > Σύστημα > Φωτισμός**.

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

**Φωτεινότητα:** Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας του οπισθοφωτισμού.

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

**Χειρονομία:** Ενεργοποιεί τον οπισθοφωτισμό όταν στρέψετε τον καρπό προς το σώμα σας, για να δείτε τη συσκευή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Μόνο σε δραστηριότητα**, για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία μόνο στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την ευαισθησία σε κινήσεις, ώστε ο οπισθοφωτισμός να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

## Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **B**.
- 2 Επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

## Garmin ConnectΡυθμίσεις

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

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, πατήστε το  ή το , πατήστε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε τη συσκευή σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή σας.

Μετά την προσαρμογή των ρυθμίσεων, συγχρονίστε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 44, Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 44*).

## Ασύρματοι αισθητήρες

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

## Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

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

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

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

## Αισθητήρας βημάτων

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

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

## Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **(B)**.
- 2 Επιλέξτε **⚙ > Αισθητήρες > Αισθητήρας βημάτων > Συντ.καλιμ..**
- 3 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
  - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
  - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

## Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).

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

- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

## Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλίας

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

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας, σελίδα 56](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 30](#)).

## Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα ταχύτητας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με ένα συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 54](#)).

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες** > **Ταχύτητα/Συχνότητα πεταλιάς** > **Μέγεθος τροχού**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Αυτόματα** για αυτόματο υπολογισμό του μεγέθους τροχών και βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.
  - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και εισαγάγετε το μέγεθος τροχών για μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 68](#)).

## Αισθητήρες μπαστούνιων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach® CT10. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους συζευγμένους αισθητήρες μπαστούνιων για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για τους αισθητήρες μπαστούνιων.

## Επίγνωση της κατάστασης

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό νίνοactive πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia ([Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 57](#)).

## tempe

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

# Πληροφορίες συσκευής

## Φόρτιση της συσκευής

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 59).

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



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

## Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

## Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone (*Αντιστοίχιση του smartphone*, σελίδα 4).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect*, σελίδα 44).

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

## Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε τη συσκευή σας (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 44*).

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.  
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε τη συσκευή από τον υπολογιστή σας.  
Η συσκευή σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

## Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε  > Σύστημα > Πληροφορίες.

## Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

Πατήστε παρατεταμένα το  για 10 δευτερόλεπτα.

## Προδιαγραφές

| Τύπος μπαταρίας                                    | Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία πολυμερών λιθίου                        |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| νίνοactive 4SΔιάρκεια ζωής μπαταρίας νίνοactive 4S | Έως 7 ημέρες στη λειτουργία smartwatch                                          |
| νίνοactive 4Διάρκεια ζωής μπαταρίας νίνοactive 4   | Έως 8 ημέρες στη λειτουργία smartwatch                                          |
| Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας                     | Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)                                           |
| Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης                        | Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)                                             |
| Ασύρματες συχνότητες                               | 2,4 GHz στα 19 dBm (ονομαστική τιμή)<br>13,56 MHz στα -44 dBm (ονομαστική τιμή) |
| Τιμή αντοχής στο νερό                              | Κολύμβηση, 5 ATM <sup>1</sup>                                                   |

<sup>1</sup> Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στη συσκευή σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις smartphone, GPS και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

| νίvoactive 4SΔιάρκεια ζωής μπαταρίας νίvoactive 4S | νίvoactive 4Διάρκεια ζωής μπαταρίας νίvoactive 4 | Λειτουργία                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Έως 7 ημέρες                                       | Έως 8 ημέρες                                     | Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας και παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό 24 ώρες την ημέρα/7 ημέρες την εβδομάδα |
| Έως και 6 ώρες                                     | Έως και 7,5 ώρες                                 | Λειτουργία smartwatch με αναπαραγωγή μουσικής                                                                                                  |
| Έως και 15 ώρες                                    | Έως και 18 ώρες                                  | Λειτουργία GPS                                                                                                                                 |
| Έως και 5 ώρες                                     | Έως και 6 ώρες                                   | Λειτουργία GPS με αναπαραγωγή μουσικής                                                                                                         |
| Έως και 8 ώρες                                     | Έως και 9,5 ώρες                                 | Λειτουργία δραστηριότητας με εφέ κίνησης άσκησης                                                                                               |
| Έως και 3,5 ώρες                                   | Έως και 4,5 ώρες                                 | Λειτουργία δραστηριότητας με εφέ κίνησης άσκησης και αναπαραγωγή μουσικής                                                                      |

## Φροντίδα της συσκευής σας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

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

## Καθαρισμός της συσκευής

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Αλλάζοντας τα λουράκια

Η συσκευή είναι συμβατή με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης. Το μικρό ρολόι έχει λουράκια πλάτους 18 mm και το μεγάλο ρολόι πλάτους 22 mm.

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



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

## Αντιμετώπιση προβλημάτων

### Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

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

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) για πληροφορίες συμβατότητας.

### Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

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

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την Garmin Connect εφαρμογή και τις Bluetooth ρυθμίσεις στο smartphone σας για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή  και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- From the watch face, hold , and select  > **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου.**

### Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στη συσκευή

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

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.  
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του smartphone για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το smartphone ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών με τη συσκευή σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με τη συσκευή σας ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 9](#)).

## Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

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

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Συνιστάται να φοράτε τα ακουστικά σας με την κεραία στην ίδια πλευρά του σώματός σας όπου βρίσκεται η συσκευή νίνοactive.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να μεταφέρετε το ρολόι στον άλλο καρπό.

## Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 4 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω στο δεύτερο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

## Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε  > **Σύστημα** > **Ώρα**.
- 2 Επαληθεύστε ότι η επιλογή **Αυτόματα** είναι ενεργοποιημένη.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Βεβαιωθείτε ότι στο smartphone εμφανίζεται η σωστή τοπική ώρα και συγχρονίστε τη συσκευή σας με το smartphone (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 44*).
  - Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο, μεταβείτε σε ανοιχτό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι η συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα.

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

## Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

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

- Μειώστε το χρονικό όριο λειτουργίας της οθόνης (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 53*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 53*).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης (*Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone, σελίδα 6*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 21*).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 6*).
- Διακόψτε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 16*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 16*).
- Απενεργοποιήστε τις αυτόματες ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου (*Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 19*).

## Επανεκκίνηση της συσκευής

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα  για 15 δευτερόλεπτα.

Η συσκευή απενεργοποιείται.

- 2 Πατήστε παρατεταμένα  για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

## Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .

- 2 Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Επαναφορά**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

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

## Λήψη δορυφορικού σήματος

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

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

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

## Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

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

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

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

## Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

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

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

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

## Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών έντασης και των θερμίδων

Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτών των εκτιμήσεων περπατώντας ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο, με ενεργοποιημένη τη λειτουργία GPS, για 15 λεπτά.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφού βαθμονομήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, η ένδειξη ! δεν θα εμφανίζεται πλέον στο widget Η ημέρα μου.

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

## Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [support.garmin.com](https://support.garmin.com) για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

# Παράρτημα

## Πεδία δεδομένων

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

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

**Swolf τελευταίου διαστήματος:** Η μέση βαθμολογία swolf για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

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

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

**Αντίστροφη μέτρηση:** Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

**Απόσταση ανά κίνηση:** Η απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά.

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

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

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

**Απόσταση τελευταίου διαστήματος/κίνηση:** Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου διαστήματος.

**Αρ.κιν.:** Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

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

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

**Επαναλήψεις:** Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.

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

**Θερμίδες:** Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

**Θερμοκρασία:** Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με έναν αισθητήρα temp.

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

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

**Κατεύθυνση:** Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

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

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

**Κουπιές:** Ο αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm).

**ΚΠ % Μέγιστων:** Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

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

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

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

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

**Μέγιστη ταχύτητα:** Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

**Μέση απόσταση διαστήματος/κίνηση:** Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

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

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

**Μέση ταχύτητα:** Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

**Μέσος ρυθμός:** Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

**Μέσος όρος Swolf:** Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 31*).

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

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

**Ορισμός χρονομέτρου:** Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

**Πίεση:** Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

**Ρυθμός:** Ο τρέχων ρυθμός.

**Ρυθμός αναπνοής:** Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

**Ρυθμός γύρου:** Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

**Ρυθμός διαστήματος:** Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

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

**Ρυθμός κινήσεων τελευταίου μήκους:** Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Συχνότητα βημάτων γύρου:** Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

**Συχνότητα βημάτων γύρου:** Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

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

**Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου:** Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου:** Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

**Ταχύτητα:** Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

**Ταχύτητα γύρου:** Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

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

**Υψηλότερη μέσα σε 24 ώρες:** Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

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

**Χαμηλότερη μέσα σε 24 ώρες:** Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

**Χρόνος γύρου:** Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

**Χρόνος διαστήματος:** Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

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

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

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

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

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

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

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

## Τυπικές τιμές μέγ. VO2

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

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

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

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Μέγεθος και διάμετρος τροχών

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

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

| Μέγεθος ελαστικού    | Περίμετρος τροχού (mm) |
|----------------------|------------------------|
| 20 × 1,75            | 1515                   |
| 20 × 1-3/8           | 1615                   |
| 22 × 1-3/8           | 1770                   |
| 22 × 1-1/2           | 1785                   |
| 24 × 1               | 1753                   |
| 24 × 3/4 σωληνοειδής | 1785                   |
| 24 × 1-1/8           | 1795                   |
| 24 × 1,75            | 1890                   |
| 24 × 1-1/4           | 1905                   |
| 24 × 2,00            | 1925                   |
| 24 × 2,125           | 1965                   |
| 26 × 7/8             | 1920                   |
| 26 × 1-1,0           | 1913                   |
| 26 × 1               | 1952                   |
| 26 × 1,25            | 1953                   |
| 26 × 1-1/8           | 1970                   |
| 26 × 1,40            | 2005                   |
| 26 × 1,50            | 2010                   |
| 26 × 1,75            | 2023                   |
| 26 × 1,95            | 2050                   |
| 26 × 2,00            | 2055                   |
| 26 × 1-3/8           | 2068                   |
| 26 × 2,10            | 2068                   |
| 26 × 2,125           | 2070                   |
| 26 × 2,35            | 2083                   |
| 26 × 1-1/2           | 2100                   |
| 26 × 3,00            | 2170                   |
| 27 × 1               | 2145                   |

| Μέγεθος ελαστικού | Περίμετρος τροχού (mm) |
|-------------------|------------------------|
| 27 × 1-1/8        | 2155                   |
| 27 × 1-1/4        | 2161                   |
| 27 × 1-3/8        | 2169                   |
| 29 × 2,1          | 2288                   |
| 29 × 2,2          | 2298                   |
| 29 × 2,3          | 2326                   |
| 650 × 20C         | 1938                   |
| 650 × 23C         | 1944                   |
| 650 × 35A         | 2090                   |
| 650 × 38B         | 2105                   |
| 650 × 38A         | 2125                   |
| 700 × 18C         | 2070                   |
| 700 × 19C         | 2080                   |
| 700 × 20C         | 2086                   |
| 700 × 23C         | 2096                   |
| 700 × 25C         | 2105                   |
| 700C σωληνοειδής  | 2130                   |
| 700 × 28C         | 2136                   |
| 700 × 30C         | 2146                   |
| 700 × 32C         | 2155                   |
| 700 × 35C         | 2168                   |
| 700 × 38C         | 2180                   |
| 700 × 40C         | 2200                   |
| 700 × 44C         | 2235                   |
| 700 × 45C         | 2242                   |
| 700 × 47C         | 2268                   |

## Ορισμοί συμβόλων

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



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

# Ευρετήριο

## A

ANT+ αισθητήρες 54  
Auto Lap 49  
Auto Pause 50

## B

Bluetooth αισθητήρες 54  
Bluetooth τεχνολογία 5, 51  
Bluetooth Τεχνολογία 6  
Body Battery 23–25

## C

Connect IQ 7

## D

dogleg 33

## G

Garmin Connect 4, 7, 12, 37, 38, 43, 44, 54, 57  
αποθήκευση δεδομένων 44  
Garmin Express 7  
ενημέρωση λογισμικού 57  
Garmin Pay 10–12  
GLONASS 51  
GPS 3, 51  
σήμα 62

## I

ID μονάδας 58

## L

layup 33  
LiveTrack 12

## N

NFC 11

## S

smartphone 3, 7, 12, 22, 36, 60  
αντιστοίχιση 4, 60  
εφαρμογές 4, 7, 26  
snowboard 31

## T

tempe 56

## U

USB 58

## W

Wi-Fi, σύνδεση 7  
Wi-Fi, σύνδεση 7  
widget 2, 7, 15, 18, 22–26

## A

αισθητήρας βημάτων 3, 55  
αισθητήρες ANT+ 56  
Αισθητήρες ANT+ 54, 56  
Αισθητήρες Bluetooth 54  
αισθητήρες ποδηλάτου 55  
αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς 55  
αισθητήρες ταχύτητας και συχνότητας 3  
ακουστικά 60  
σύνδεση 9  
τεχνολογία Bluetooth 61  
Τεχνολογία Bluetooth 9  
ανίχνευση συμβάντος 12, 13  
ανταλλακτικά εξαρτήματα 60  
αντιμετώπιση προβλημάτων 14, 19, 25, 60–63  
αντιστοίχιση  
smartphone 4, 60  
αισθητήρες 54  
αισθητήρες ANT+ 16

αξεσουάρ 54, 63

αποθήκευση δεδομένων 36, 43  
αποθήκευση δραστηριοτήτων 29–31  
απόσταση, ειδοποιήσεις 49  
αποστολή δεδομένων 44  
ασκήσεις 37, 38  
ατομικά ρεκόρ 38, 39  
διαγραφή 39  
αυτόματη κύλιση 50

## B

βαθμολόγηση 35  
βαθμολογία 35, 36  
Βαθμολογία swolf 31  
βαθμολογία αντοχής 24  
βαθμολογία πίεσης 25  
βαθμονόμηση, πυξίδα 41  
βοήθεια 13

## Γ

γύροι 41  
γύρος γκολφ, ολοκλήρωση 36

## Δ

δεδομένα  
αποθήκευση 36, 43, 44  
αποστολή... 44  
μεταφορά 36, 43, 44  
διαγραφή  
ατομικά ρεκόρ 39  
ιστορικό 41  
διάδρομος 29  
δορυφορικά σήματα 3, 62  
δραστηριότητες 27, 29, 46  
αγαπημένα 28  
αποθήκευση 27  
έναρξη 27  
προσαρμογή 27  
προσθήκη 27

## E

ειδοποιήσεις 4–6, 48, 49, 53  
καρδιακοί παλμοί 15  
μηνύματα κειμένου 5  
τηλεφωνικές κλήσεις 6  
εικονίδια 3  
έμμηνος κύκλος 25  
ενημερώσεις, λογισμικό 57, 58  
εντοπισμός 12, 19  
ενυδάτωση 25, 26  
επαναφορά της συσκευής 62  
επαφές, προσθήκη 13  
επαφή επείγουσας ανάγκης 12, 13  
επίπεδο πίεσης 23–25  
εφαρμογές 4, 7, 12, 36  
smartphone 4, 26

## Z

ζώνες  
καρδιακοί παλμοί 17  
ώρα 52  
ζώνες ώρας 52

## H

ημερολόγιο 38

## Θ

θερμίδα, ειδοποιήσεις 49  
θερμίδες 63  
θερμοκρασία 56  
θέσεις 39  
διαγραφή 40  
θέση πινέζας, προβολή του γκριν 33

## I

ιστορικό 30, 41  
αποστολή στον υπολογιστή 36, 43, 44  
προβολή 36

## K

καθαρισμός της συσκευής σας 59  
καντράν ρολογιού 2, 44  
καρδιακοί παλμοί 3, 14, 15, 23  
αισθητήριο 16  
αντιστοίχιση αισθητήρων 16  
ειδοποιήσεις 15, 49  
ζώνες 16, 17, 37, 42  
συσκευή παρακολούθησης 14  
κίνδυνοι 34  
κίνηση κολύμβησης 31  
κλείδωμα, οθόνη 2, 52  
κολύμβηση 31  
κορεσμός οξυγόνου 18, 19  
κύριο μενού, προσαρμογή 23

## Λ

λειτουργία παρακολούθησης ύπνου 6, 20  
λεπτά έντασης 21, 63  
λογισμικό  
έκδοση 58  
ενημέρωση 57, 58  
λουράκια 60

## M

Μέγ. VO2 17, 18, 67  
μεγέθη τροχών 56, 68  
μέγεθος πισίνας  
προσαρμογή 31  
ρύθμιση 31  
μενού 1, 2  
μενού στοιχείων ελέγχου 45  
μέτρηση βολής 34  
μήκη 31  
μηνύματα κειμένου 5  
μονάδες μέτρησης 54  
μουσική 3, 8  
αναπαραγωγή 9  
υπηρεσίες 8  
φόρτωση 8, 9  
μπαταρία  
διάρκεια ζωής 59  
μεγιστοποίηση 6, 61  
φόρτιση 57

## O

οθόνη 53  
οθόνη αφής 1, 2

## Π

παλμικό οξύμετρο 14, 18, 19  
παρακολούθηση δραστηριότητας 19–21  
πεδία δεδομένων 2, 7, 30, 47, 64  
πλήκτρα 1, 59  
πληρωμές 10–12  
πλοήγηση 39, 40  
διακοπή 40  
ποδηλασία 30  
πορείες  
αναπαραγωγή 32  
επιλογή 32  
λήψη 32  
πορτοφόλι 3, 11  
προβολή του green, θέση πινέζας 33  
προβολή του γκριν, θέση πινέζας 33  
προδιαγραφές 58  
προπόνηση 4  
ημερολόγιο 38  
προγράμματα 37, 38  
σελίδες 30  
προπόνηση σε εσωτερικό χώρο 29  
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο 28  
προσαρμογή της συσκευής 45, 47  
προσώσεις ρολογιού 7, 44, 45  
προφίλ, χρήστης 37  
προφίλ χρήστη 37

πυξίδα **33, 40**  
βαθμονόμηση **41**

## **P**

ρολόι **52, 53**  
ρυθμίσεις **19, 21, 23, 46, 51–54, 62**  
ρυθμίσεις συστήματος **52**  
ρυθμός  
  αισθητήρες **55**  
  ειδοποιήσεις **49**

## **Σ**

σκι  
  snowboard **31**  
  αλπικό **31**  
στατιστικά στοιχεία **35, 36**  
στατιστικά υγείας **25**  
στοιχεία ελέγχου μουσικής **10**  
συντομεύσεις **2, 45**

## **T**

τεχνολογία Bluetooth, ακουστικά **61**  
Τεχνολογία Bluetooth **4, 6, 12, 60**  
  ακουστικά **9**  
τηλεφωνικές κλήσεις **6**  
τοποθεσίες **40**

## **Υ**

υποβοήθηση **12**  
υπολογιστής **9**

## **Φ**

φόρτιση **57**

## **X**

χάρτες **39**  
χρονικά διαστήματα **31**  
χρονόμετρο **29–31, 53**  
  αντίστροφη μέτρηση **53**  
χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης **53**

