

GARMIN®
vivoactive® HR



Εγχειρίδιο κατόχου

© 2020 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® και vivoactive® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ και Varia Vision™ 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 American Heart Association® αποτελεί σήμα κατατεθέν της American Heart Association, Inc. Η ονομασία Android™ αποτελεί σήμα κατατεθέν της Google, Inc. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα Bluetooth® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. 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 ενδέχεται να περιλαμβάνει μια βιβλιοθήκη (Kiss FFT), η οποία εκχωρείται με άδεια χρήσης από τον Mark Borgerding, στο πλαίσιο της άδειας χρήσης BSD 3 σημείων <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

A/M: A03765

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Παρουσίαση συσκευής.....	1
Εικονίδια.....	1
Χρήση του οπισθοφωτισμού.....	1
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	1
Συμβουλές για την οθόνη αφής.....	1
Κλειδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.....	1
Έξυπνες λειτουργίες	1
Αντιστοίχιση του smartphone.....	1
Λειτουργίες διασύνδεσης.....	2
Ειδοποιήσεις τηλεφώνου.....	2
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	2
Εντοπισμός χαμένου smartphone.....	2
Λειτουργίες καρδιακών παλμών	2
Χρήση της συσκευής και καρδιακοί παλμοί.....	2
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	3
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	3
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	3
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	3
Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®.....	3
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	3
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	4
Widget	4
Προβολή widget.....	4
Προσαρμογή του βρόχου widget.....	4
Λειτουργίες Connect IQ.....	4
Πληροφορίες σχετικά με το widget Η ημέρα μου.....	4
Λεπτά έντασης.....	5
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	5
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	5
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	5
Αυτόματος στόχος.....	5
Προβολή των συνολικών βημάτων και των ορόφων που ανεβήκατε.....	5
Παρακολούθηση ύπνου.....	5
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	5
Προβολή του widget καιρού.....	5
Τηλεχειρισμός VIRB.....	5
Χειρισμός κάμερας VIRB Action.....	5
Εφαρμογές	6
Δραστηριότητες.....	6
Έναρξη δραστηριότητας.....	6
Τρέξιμο.....	6
Ποδηλασία.....	6
Περπάτημα.....	7
Κολύμβηση.....	7
Παιχνίδι γκολφ.....	7
Θαλάσσια σπορ.....	8
Σκι.....	8
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	8
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	9
Πλοήγηση	9
Αποθήκευση της θέσης σας.....	9
Διαγραφή θέσης.....	9
Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση.....	9
Πλοήγηση προς την αφετηρία.....	9
Διακοπή πλοήγησης.....	9
Πυξίδα.....	9
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	9
Ιστορικό	9

Χρήση ιστορικού.....	10
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.....	10
Ατομικά ρεκόρ.....	10
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	10
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	10
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	10
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ.....	10
Garmin Connect.....	10
Χρήση του Garmin Connect Mobile.....	11
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	11
Συμβάντα Garmin Move IQ™.....	11
Προσαρμογή της συσκευής σας	11
Αλλαγή της εικόνας ρολογιού.....	11
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	11
Ρυθμίσεις εφαρμογής.....	11
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	11
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS.....	11
Ειδοποιήσεις.....	11
Auto Lap.....	12
Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®.....	12
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	12
Αλλαγή της αντίθεσης φόντου και του χρώματος έμφασης.....	12
Ρυθμίσεις Bluetooth.....	13
Ρυθμίσεις Garmin Connect.....	13
Ρυθμίσεις συσκευής στο λογαριασμό Garmin Connect.....	13
Ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect.....	13
Ρυθμίσεις συστήματος.....	13
Ρυθμίσεις ώρας.....	13
Ρυθμίσεις φωτισμού.....	14
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	14
Αισθητήρες ANT+	14
Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+.....	14
Αισθητήρας βημάτων.....	14
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	14
Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	14
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	15
Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.....	15
Επίγνωση της κατάστασης.....	15
tempe.....	15
Διαχείριση αισθητήρων ANT+.....	15
Πληροφορίες συσκευής	15
Φόρτιση της συσκευής.....	15
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	15
Προδιαγραφές.....	15
Φροντίδα της συσκευής σας.....	16
Καθαρισμός της συσκευής.....	16
Διαχείριση δεδομένων.....	16
Αποσύνδεση του καλωδίου USB.....	16
Διαγραφή αρχείων.....	16
Αντιμετώπιση προβλημάτων	16
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	16
Επαναφορά της συσκευής.....	16
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	16
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	16
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	17
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου.....	17
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	17
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.....	17
Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών έντασης και των θερμίδων.....	17
Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;.....	17

Ενημερώσεις προϊόντος	17
Ενημέρωση του λογισμικού με το Garmin	
Connect Mobile	17
Ενημέρωση του λογισμικού με το Garmin Express	17
Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες	
ANT+;	17
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	17
Παράρτημα	18
Πεδία δεδομένων	18
Στόχοι φυσικής κατάστασης	19
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	19
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	19
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	19
Άδεια χρήσης λογισμικού	20
Άδεια χρήσης BSD 3 σημείων	20
Ορισμοί συμβόλων	20
Ευρετήριο	21

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



Στοιχείο	Περιγραφή
① Οθόνη αφής	Για να μετακινηθείτε στα widget, τις οθόνες δεδομένων και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω. Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά. Πατήστε για επιλογή. Πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στην εικόνα ρολογιού ή στην οθόνη της ώρας.
② ←	Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. Πατήστε για να επισημάνετε ένα νέο γύρο (απαιτείται διαμόρφωση χρήστη). Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε τις επιλογές του μενού συντομεύσεων, όπως η ενεργοποίηση και η απενεργοποίηση της συσκευής.
③ —	Πατήστε για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών. Πατήστε για να ξεκινήσετε ή να διακόψετε δραστηριότητες ή εφαρμογές. Πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το μενού. Τα στοιχεία μενού αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας ή το widget που βλέπετε.

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.

GPS	Κατάσταση GPS
⌘	Κατάσταση τεχνολογίας Bluetooth®
♥	Κατάσταση συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών
👣	Κατάσταση αισθητήρα βημάτων
👁	Κατάσταση LiveTrack
🏔	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς
⏏	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου Varia™
👁	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου Varia
🕶	Κατάσταση Varia Vision™
☀	Κατάσταση αισθητήρα tempé™
VIRB	Κατάσταση κάμερας VIRB®
📶	Κατάσταση ειδοποίησης νίνοactive HR

Χρήση του οπισθοφωτισμού

- Ανά πάσα στιγμή, πατήστε ή σύρετε την οθόνη αφής για να ενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις και τα μηνύματα ενεργοποιούν αυτόματα τον οπισθοφωτισμό.

- Προσαρμόστε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 13*).
- Προσαρμόστε την αυτόματη ρύθμιση οπισθοφωτισμού (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 14*).

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να απενεργοποιήσετε ήχους ειδοποίησης και δονήσεις, και τον οπισθοφωτισμό για υπενθυμίσεις και ειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή μπαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect™.

- Κρατήστε πατημένο το —.
- Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να κλείσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο ← και επιλέξτε Μην ενοχλείτε.

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε στα widget της συσκευής.
- Πριν από την έναρξη του χρονομέτρου δραστηριότητας, κρατήστε το δάκτυλό σας επάνω σε ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, κρατήστε το δάκτυλό σας επάνω στην οθόνη αφής για να προβάλετε την εικόνα ρολογιού και τα widget.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στα widget και τα μενού.
- 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.

- Κρατήστε πατημένο το —.
- Επιλέξτε **Κλείδωμα συσκευής**.
- Επιλέξτε ένα πλήκτρο για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή.

Έξυπνες λειτουργίες

Αντιστοίχιση του smartphone

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης της συσκευής νίνοactive HR πρέπει να αντιστοιχιστεί απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect Mobile και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth του smartphone σας.

- Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect Mobile.
- Κρατήστε πατημένο το — για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Την πρώτη φορά που θα ενεργοποιήσετε τη συσκευή, θα επιλέξετε τη γλώσσα της συσκευής. Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το smartphone.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το — και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις > Bluetooth**, για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία αντιστοίχισης.

- 3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect Mobile, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει μια κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect Mobile, από το μενού Ρυθμίσεις επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και η συσκευή σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το smartphone.

Λειτουργίες διασύνδεσης

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

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

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

Αποστολές δεδομένων 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.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου

Οι ειδοποιήσεις τηλεφώνου απαιτούν αντιστοίχιση ενός συμβατού smartphone με τη συσκευή νίνοactive HR. 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 HR με μια συμβατή κινητή συσκευή (**Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 1**).

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Bluetooth > Έξυπνες ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Κατά τη δραστηρ.** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε **Εκτός δραστηρ.** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
- 6 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 7 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 8 Επιλέξτε διάρκεια χρονικού ορίου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
Μπορείτε να πατήσετε την οθόνη αφής, για να δείτε την πλήρη ειδοποίηση.
- 3 Επιλέξτε  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

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

Ορίστε μια επιλογή:

- Εάν χρησιμοποιείτε συσκευή Apple®, χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων στο smartphone, για να επιλέξετε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στη συσκευή.
- Εάν χρησιμοποιείτε συσκευή Android™, χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις στην εφαρμογή Garmin Connect Mobile, για να επιλέξετε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στη συσκευή.

Απενεργοποίηση της τεχνολογίας Bluetooth

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Bluetooth > Κατάσταση > Ανενεργό**, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στη συσκευή νίνοactive HR.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της κινητής συσκευής, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.

Εντοπισμός χαμένου smartphone

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε μια χαμένη κινητή συσκευή που έχει συζευχθεί με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **Εύρεση του τηλεφώνου μου**.
Η συσκευή νίνοactive HR ξεκινά αναζήτηση για την αντιστοιχισμένη κινητή συσκευή σας. Στην οθόνη της συσκευής νίνοactive HR εμφανίζονται γραμμές που αντιστοιχούν στην ισχύ σήματος του Bluetooth και η κινητή συσκευή σας εκπέμπει μια ηχητική ειδοποίηση.
- 3 Επιλέξτε  για να σταματήσει η αναζήτηση.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή νίνοactive HR διαθέτει παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με μονάδες παρακολούθησης καρδιακών παλμών από το στήθος ANT+®. Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό στο widget καρδιακών παλμών. Όταν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών ANT+. Πρέπει να διαθέτετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες που περιγράφονται στην παρούσα ενότητα.

Χρήση της συσκευής και καρδιακοί παλμοί

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή θα πρέπει να εφαρμόζει παραμένοντας όμως άνετη και δεν θα πρέπει να κινείται ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε.



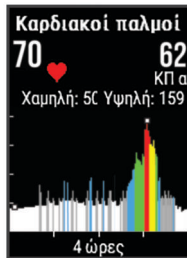
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 3.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), τους χαμηλότερους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR) για τη σημερινή ημέρα, καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω.



- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Για το νίνοactive HR, η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί έχει οριστεί σε Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε μία συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ANT+ από το στέρνο στη συσκευή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Καρδιακοί παλμοί > Ανενεργό**.

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, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από τη συσκευή ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ζώνες 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. προσαρμ..**
- 6 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί ανά λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών

παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).

- 8 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
- 9 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 10 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στη συσκευή να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας](#), σελίδα 11).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στέρνο.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®

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

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
 - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Καρδιακοί παλμοί**.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μετάδοση σε δραστηριότητα** για τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων ([Εναρξη δραστηριότητας](#), σελίδα 6).
 - Επιλέξτε **Μετάδοση** για να ξεκινήσει τώρα η διαδικασία μετάδοσης δεδομένων καρδιακών παλμών.
 - 4 Αντιστοιχίστε τη συσκευή νίνοactive HR με μια συμβατή συσκευή Garmin ANT+.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

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

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

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονήστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης. Μπορείτε να αποθηκεύσετε ή να απορρίψετε τη δραστηριότητα μετά από εμφάνιση αυτής της τιμής.

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.

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

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το smartphone.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Η ημέρα μου: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη της σημερινής σας δραστηριότητας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν την τελευταία καταγεγραμμένη δραστηριότητα, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και άλλα.

Βήματα: Παρακολουθεί τον αριθμό των ημερήσιων βημάτων σας, τον στόχο βημάτων και την απόσταση που διανύθηκε.

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

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), τους χαμηλότερους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR) για τη σημερινή ημέρα, καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας.

Τελευταίο άθλημα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη του τελευταίου καταγεγραμμένου αθλήματος που κάνατε και τη συνολική απόσταση για την εβδομάδα.

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

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Γκολφ: Εμφανίζει πληροφορίες γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

Προβολή widget

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

Προσαρμογή του βρόχου widget

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

Λειτουργίες Connect IQ

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

Εικόνες 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 πραγματοποιήσετε λήψη λειτουργιών του Connect IQ από την εφαρμογή Garmin Connect Mobile, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας νίνοactive HR με το smartphone σας.

- 1 Από τις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect Mobile, επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή σας, εάν είναι απαραίτητο.
- 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 garminconnect.com και συνδεθείτε.
- 3 Από το widget της συσκευής σας, επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ**.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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 το τελευταίο καταγεγραμμένο άθλημα, τα εβδομαδιαία λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνετε, τις θερμίδες που κάψατε και άλλα. Μπορείτε να πατήσετε στην οθόνη αφής για να δείτε μια επιλογή βελτίωσης της ακρίβειας ή για να δείτε πρόσθετα στοιχεία μέτρησης.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως τα Centers for Disease Control and Prevention των ΗΠΑ, η American Heart Association® και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητα 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 HR υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας με το 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.
- Ασκηθείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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 Μετακίνηση!, 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 13*).

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

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 πρόοδο σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①.



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

Προβολή των συνολικών βημάτων και των ορόφων που ανεβήκατε

- Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε το widget βημάτων.
- Ακουμπήστε την οθόνη αφής για να δείτε τα συνολικά ημερήσια βήματα για τις τελευταίες 7 ημέρες.
- Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω για να δείτε τους ορόφους που ανεβήκατε και κατεβήκατε σε μία ημέρα.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, η συσκευή καταγράφει την κίνησή σας. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα επίπεδα ύπνου και την κίνηση στον ύπνο. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

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.

- Κρατήστε πατημένο το .
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Παρακολούθηση δραστηριότητας > Κατάσταση > Ανεργό**.

Προβολή του widget καιρού

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

Τηλεχειρισμός VIRB

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

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες. Πρέπει επίσης να ορίσετε το widget VIRB να εμφανίζεται στο βρόχο widget (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 4*).

- Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- Στη συσκευή σας νίνοactive HR, σύρετε για να δείτε το widget VIRB.
- Περιμένετε μέχρι η συσκευή να συνδεθεί στην κάμερα VIRB.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για την εγγραφή βίντεο, πατήστε την οθόνη αφής. Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη νίνοactive HR.
- Για να διακόψετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε την οθόνη αφής.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, σύρετε προς τα δεξιά και, στη συνέχεια, πατήστε την οθόνη αφής.

Εφαρμογές

Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε τις εφαρμογές στη συσκευή σας. Για ορισμένες εφαρμογές απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

Δραστηριότητες: Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες εφαρμογές φυσικής κατάστασης και δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, γκολφ και πολλά άλλα.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την προεγκατεστημένη εφαρμογή για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο, που είναι συνδεδεμένο με τη συσκευή σας, μέσω της ασύρματης τεχνολογίας Bluetooth.

Δραστηριότητες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να αποθηκεύσετε δραστηριότητες και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect.

Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε εφαρμογές δραστηριότητας Connect IQ στη συσκευή μέσω του λογαριασμού σας στο Garmin Connect (*Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 4*).

Έναρξη δραστηριότητας

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

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Αν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι η συσκευή να συνδεθεί με τους αισθητήρες ANT+.
- 4 Αν για τη δραστηριότητα απαιτείται η χρήση GPS, μεταφερθείτε σε έναν εξωτερικό χώρο και περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 5 Περιμένετε μέχρι το  να σταματήσει να αναβοσβήνει και να εμφανιστεί ένα μήνυμα.
- 6 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν καταγράφει τα δεδομένα της δραστηριότητάς σας, μέχρι να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Ενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε το πλήκτρο  για να λειτουργεί ως πλήκτρο γύρου κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων, όπως τρέξιμο και ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Γύροι > Πλήκτρο γύρου**.

Το πλήκτρο γύρου παραμένει ενεργό για την επιλεγμένη δραστηριότητα μέχρι να απενεργοποιήσετε το πλήκτρο γύρου.

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε και να ελέγξετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε .
 - Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα με μη αυτόματο τρόπο, η συσκευή την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 25 λεπτά.

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα ANT+ για το τρέξιμο, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+, σελίδα 14*).

- 1 Φορέστε τους αισθητήρες ANT+ όπως ο αισθητήρας βημάτων ή η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς αισθητήρες ANT+, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Επιλέξτε  για να καταγράψετε γύρους (προαιρετικά) (*Auto Lap, σελίδα 12*).
- 9 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 10 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε  >  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Ποδηλασία

Κάνοντας ποδηλασία

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα ANT+ για την ποδηλασία, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+, σελίδα 14*).

- 1 Αντιστοιχίστε τους αισθητήρες ANT+ όπως μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, έναν αισθητήρα ταχύτητας ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς (προαιρετικά).
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Επιλέξτε **Ποδήλατο**.
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς αισθητήρες ANT+, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 9 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε  >  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Περπάτημα

Πηγαίνοντας για περπάτημα

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα ANT+ για το περπάτημα, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+, σελίδα 14](#)).

- 1 Φορέστε τους αισθητήρες ANT+ όπως ο αισθητήρας βημάτων ή η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Επιλέξτε **Περπ..**
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς αισθητήρες ANT+, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 6 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 9 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε  >  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν μπορεί να καταγράψει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

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

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας.
- 6 Κατά την ανάπαυση, επιλέξτε  για να διακόψετε το χρονόμετρο.
Η οθόνη αναστρέφει το χρώμα και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- 7 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε ξανά το χρονόμετρο.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε  και μετά .

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Μέγεθος πισίνας**.
- 6 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

Παίζοντας γκολφ

Προτού παίξετε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη από την εφαρμογή Garmin Connect Mobile ([Λειτουργίες διασύνδεσης, σελίδα 2](#)). Τα γήπεδα που λάβατε από την εφαρμογή Garmin Connect Mobile ενημερώνονται αυτόματα.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε ένα γήπεδο.
Μπορείτε να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων για κάθε τρύπα. Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, κρατήστε πατημένο το  και επιλέξτε **Τέλος γύρου**.

Πληροφορίες τρύπας

Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, η συσκευή υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το πράσινο, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
③	Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου
④	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
⑤	Par για την τρύπα
▲	Επόμενη τρύπα
▼	Προηγούμενη τρύπα

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

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

Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά μέχρι να εμφανιστούν οι πληροφορίες Layup και Dogleg.

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

Χρήση του μετρητή

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μετρητή, για να καταγράψετε το χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύσατε. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά μέχρι να εμφανιστεί ο μετρητής.
- 2 Εάν χρειάζεται, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **—** και επιλέξτε **Μηδεν. οδομέτρου**, για να μηδενίσετε το μετρητή.

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **—**.
- 2 Επιλέξτε **Έναρξη βαθμολογίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Επιλέξτε **—** ή **+** για να ρυθμίσετε τη βαθμολογία.
- 4 Επιλέξτε **✓**.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Ανασκόπηση βαθμολογιών

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **—**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας** και κατόπιν επιλέξτε μια τρύπα.
- 3 Επιλέξτε **—** ή **+** για να αλλάξετε τη βαθμολογία αυτής της τρύπας.
- 4 Επιλέξτε **✓**.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Μέτρηση βολής

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Επιλέξτε **—**.
- 3 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.
Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα επαναφορά όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.
- 4 Εάν χρειάζεται, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **—** και επιλέξτε **Νέα βολή** για να μηδενίσετε την απόσταση ανά πάσα στιγμή.

Θαλάσσια σπορ

Έναρξη δραστηριότητας κωπηλασίας

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε **Κωπηλασία**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε **—** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε **—** > **✓** για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Έναρξη δραστηριότητας σε σανίδα όρθιας κωπηλατικής

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε **SUP**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε **—** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

- 6 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε **—** > **✓** για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Σκι

Κάνοντας σκι αντοχής

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε **Σκι αντοχής**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε **—** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε **—** > **✓** για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Κάνοντας σκι κατάβασης ή snowboard

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε **Σκι / Σανίδα**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε **—** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
Το ιστορικό καταγράφεται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η λειτουργία αυτόματης εκτέλεσης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες καταβάσεις σκι βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο σταματά όταν σταματήσετε να κινείστε σε κατηφόρα και όταν βρίσκεστε σε αναβατήρα. Το χρονόμετρο εξακολουθεί να είναι σε παύση κατά τη διάρκεια της διαδρομής σε αναβατήρα.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ξεκινήστε να κατηφορίζετε για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο.
- 7 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων.
- 8 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, επιλέξτε **—** > **✓** για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή **nivoactive HR** 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 κρατίσετε 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.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου**.
- 3 Επιλέξτε ένα πρότυπο δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε ένα χρώμα έμφασης.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Περπάτημα(2).

- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση προεπιλ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις συστήματος.
 - Επιλέξτε ένα αντίγραφο μιας υπάρχουσας δραστηριότητας, για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία αποθηκευμένη δραστηριότητα.

Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Εφαρμογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε ένα στοιχείο που θέλετε να εμφανίσετε ή να αποκρύψετε από τη λίστα εφαρμογών ή αλλάξτε τη διάταξη της λίστας εφαρμογών.
 - Για να προσθέσετε ένα στοιχείο στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Προσθήκη εφαρμογών**.

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

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

- 1 Μεταβείτε στο σημείο όπου θέλετε να αποθηκεύσετε μια θέση.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθήκευση θέσης**.
Εμφανίζονται οι πληροφορίες θέσης.
- 4 Επιλέξτε **—**.

Διαγραφή θέσης

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση και πατήστε **Μετάβαση σε**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
Εμφανίζεται η πυξίδα.
- 5 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.
Το βέλος πυξίδας δείχνει προς την αποθηκευμένη θέση.

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

- 6 Επιλέξτε **—** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

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.

Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να επιστρέψετε στην αρχική σας θέση. 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 **—**.
- 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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

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 **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ιστορικό

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

Connect Mobile, σελίδα 11) (Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 11).

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

Χρήση ιστορικού

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Λεπτομέρειες** για να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Γύροι** για να επιλέξετε ένα γύρο και να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο.
 - 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 .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη**.

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 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > 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 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

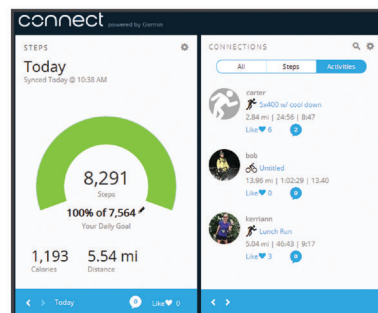
Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο.

Καταγράψτε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, παιχνίδια γκολφ και άλλα. Επίσης, το Garmin Connect είναι η ηλεκτρονική συσκευή παρακολούθησης στατιστικών όπου μπορείτε να αναλύσετε και να μοιραστείτε όλους τους γύρους γκολφ. Για να δημιουργήσετε έναν δωρεάν λογαριασμό, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com/start.

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.



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.

Πρόσβαση στο κατάστημα Connect IQ: Μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη εφαρμογών, εικόνων ρολογιών, πεδίων δεδομένων και widget.

Χρήση του Garmin Connect Mobile

Μπορείτε να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριότητας στο λογαριασμό σας Garmin Connect για ολοκληρωμένη ανάλυση. Με το λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε ένα χάρτη της δραστηριότητάς σας και να μοιραστείτε τις δραστηριότητές σας με τους φίλους σας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την αυτόματη αποστολή στην εφαρμογή Garmin Connect Mobile.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect Mobile στο μενού Ρυθμίσεις, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή σας νίνοactive HR και επιλέξτε **Ρυθμίσεις συσκευής**.
- 3 Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη αποστολή.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Αν δεν έχετε αντιστοιχίσει τη συσκευή σας νίνοactive HR με το smartphone σας, μπορείτε να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριότητας στο λογαριασμό σας Garmin Connect χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή σας.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com/start.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Συμβάντα Garmin Move IQ™

Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα για δραστηριότητες, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, προπόνηση με χρήση ελλειπτικού, για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μπορείτε να δείτε τον τύπο και τη διάρκεια του συμβάντος σας στο χρονοδιάγραμμα Garmin Connect, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων, στα στιγμιότυπα ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Αλλαγή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη εικόνα ψηφιακού ρολογιού ή μια εικόνα ρολογιού Connect IQ (*Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 4*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο .
- 2 Επιλέξτε **Εμφανίσεις ώρας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

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 3*). Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

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

Ρυθμίσεις εφαρμογής

Οι ρυθμίσεις αυτές σας επιτρέπουν να διαμορφώσετε τις εφαρμογές βάσει των δικών σας αναγκών προπόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις, τις οθόνες δεδομένων και τις ειδοποιήσεις πριν ή κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε οθόνη.
- 7 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής για να ενεργοποιήσετε την οθόνη δεδομένων.
- 8 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Από προεπιλογή, η συσκευή χρησιμοποιεί το GPS για τον εντοπισμό δορυφόρων. Για αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και ταχύτερο εντοπισμό θέσης GPS, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το GPS και το GLONASS. Η χρήση του GPS και του GLONASS μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας περισσότερο από τη χρήση μόνο του GPS.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **GPS > GLONASS**.

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.

Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους

Μια ειδοποίηση εύρους σας ειδοποιεί όταν η συσκευή βρίσκεται πάνω ή κάτω από ένα συγκεκριμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε τη συσκευή να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι κάτω από τη ζώνη 2 και πάνω από τη ζώνη 5 (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 3*).

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου**.
- 6 Επιλέξτε τον τύπο ειδοποίησης.
Ανάλογα με τα αξεσουάρ σας, οι ειδοποιήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν καρδιακούς παλμούς, ταχύτητα και ρυθμό.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη ή πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ειδοποίηση.

Κάθε φορά που σημειώνεται υπέρβαση ή πτώση κάτω από το προκαθορισμένο εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή

δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 13*).

Ορισμός επαναλαμβανόμενης ειδοποίησης

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

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσαρμ.**, επιλέξτε ένα μήνυμα και έναν τύπο ειδοποίησης.
 - Επιλέξτε **Χρόνος ή Απόσταση**.
- 7 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 13*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων διαλειμμάτων περπατήματος

Ορισμένα προγράμματα τρεξίματος χρησιμοποιούν χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά χρονικά διαστήματα. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια τρεξίματος προπόνησης μεγάλης διάρκειας, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας να σας ειδοποιεί ώστε να τρέχετε για 4 λεπτά, στη συνέχεια, να περπατάτε για 1 λεπτό και ύστερα να επαναλάβετε τη δραστηριότητα. Το Auto Lap® λειτουργεί όπως συνήθως ενώ χρησιμοποιείτε τις ειδοποιήσεις τρεξίματος ή περπατήματος.

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου > Τρέξιμο/Περπάτημα**.
- 6 Εισαγάγετε χρόνο για το διάστημα τρεξίματος.
- 7 Εισαγάγετε χρόνο για το διάστημα περπατήματος.

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 13*).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνει ένα γύρο σε μια συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα ή μπορείτε να επισημάνετε γύρους μη αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.

5 Επιλέξτε **Γύροι**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap.
- Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής **Πλήκτρο γύρου** για να χρησιμοποιήσετε το **—**, για να επισημάνετε ένα γύρο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε Auto Lap και να ξεκινήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση εάν η λειτουργία Auto Lap είναι ενεργοποιημένη.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Η συσκευή δονείται επίσης, εάν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 13*).

Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για να εμφανίσετε πρόσθετα δεδομένα γύρου (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 11*).

Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Auto Pause**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Σε στάση** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν σταματάτε να κινείστε.
 - Επιλέξτε **Ρυθμός** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν ο ρυθμός σας μειωθεί κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή.
 - Επιλέξτε **Ταχύτητα** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις οθόνες δεδομένων προπόνησης αυτόματα, ενώ το χρονόμετρο λειτουργεί.

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.
- 6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αλλαγή της αντίθεσης φόντου και του χρώματος έμφασης

- 1 Επιλέξτε **—**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

- 3 Κρατήστε πατημένο το .
- 4 Επιλέξτε το όνομα δραστηριότητας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 5 Επιλέξτε **Φόντο** για να ορίσετε το χρώμα φόντου σε μαύρο ή λευκό.
- 6 Επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής** για να επιλέξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού και τις οθόνες δεδομένων.

Ρυθμίσεις Bluetooth

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Bluetooth**.

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

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

Σύζευξη κινητ. συστ.: Συνδέει τη συσκευή σας με μια συμβατή κινητή συσκευή εξοπλισμένη με την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth Smart.

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

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

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της συσκευής και τις ρυθμίσεις χρήστη από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- Από το μενού Ρυθμίσεις στην εφαρμογή Garmin Connect Mobile, επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε τη συσκευή σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Ρυθμίσεις συσκευής**.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, συγχρονίστε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή σας (*Χρήση του Garmin Connect Mobile, σελίδα 11, Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 11*).

Ρυθμίσεις συσκευής στο λογαριασμό Garmin Connect

Από το λογαριασμό Garmin Connect, επιλέξτε **Ρυθμίσεις συσκευής**.

Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας, όπως τα βήματα που κάνετε, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα λεπτά έντασης, την παρακολούθηση ύπνου, την ειδοποίηση μετακινήσεων, τα συμβάντα Move IQ και την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Αυτόματος φωτισμός: Ορίζει το φωτισμό για την ενεργοποίηση για αλληλεπιδράσεις, που περιλαμβάνει τα πλήκτρα, την οθόνη αφής και τις ειδοποιήσεις. Οι κινήσεις περιλαμβάνουν την περιστροφή του καρπού σας προς το σώμα σας, για να δείτε τη συσκευή.

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

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

Μορφή ημερομηνίας: Ορίζει τη συσκευή να εμφανίζει τη μορφή μήνα και ημέρας.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα της συσκευής.

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

Ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect

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

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

Βήματα ημέρας: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ρύθμιση Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στη συσκευή σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων.

Ημερήσιοι όροφοι που ανεβήκατε: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν ημερήσιο στόχο για τον αριθμό ορόφων που θέλετε να ανεβείτε.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης.

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

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Αυτόματο κλείδωμα: Κλειδώνει αυτόματα την οθόνη αφής στη λειτουργία ρολογιού, για την αποφυγή της ακούσιας αφής της οθόνης. Μπορείτε να επιλέξετε ένα πλήκτρο για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα του περιβάλλοντος εργασίας της συσκευής.

Ωρα: Ρυθμίζει τη μορφή ώρας και την προέλευση της τοπικής ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 13*).

Φωτισμός: Ρυθμίζει τη λειτουργία φωτισμού, λήξης χρονικού ορίου και φωτεινότητας (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 14*).

Δόνηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη δόνηση.

Μονάδες: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για την εμφάνιση δεδομένων (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 14*).

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

Επαναφ. προεπιλ.: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 16*).

Ενημέρωσ. λογισμικού: Σας επιτρέπει να ελέγχετε για ενημερώσεις λογισμικού.

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

Ρυθμίσεις ώρας

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ωρα**.

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

Ορισμός τοπικής ώρας: 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 νίνοactive HR έχει αντιστοιχιστεί με μια κινητή συσκευή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα > Ορισμός τοπικής ώρας > Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου**.
- 3 Επιλέξτε **Χρόνος** και εισάγετε την ώρα.
- 4 Επιλέξτε **Ημέρες** και ορίστε μια επιλογή.

Διαγραφή ειδοποίησης

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Κατάργηση**.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη**.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **—** για περισσότερες επιλογές.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Επιλέξτε **—**.

Ρυθμίσεις φωτισμού

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **—** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Φωτισμός**.

Λειτουργία: Ορίζει το φωτισμό για την ενεργοποίηση για αλληλεπιδράσεις, που περιλαμβάνει τα πλήκτρα, την οθόνη αφής και τις ειδοποιήσεις. Η συσκευή διαθέτει έναν αισθητήρα φωτισμού περιβάλλοντος που ανιχνεύει το επίπεδο φωτισμού. Οι αλληλεπιδράσεις ενεργοποιούν το φωτισμό σε περιβάλλον με χαμηλό φωτισμό. Οι κινήσεις περιλαμβάνουν την περιστροφή του καρπού σας προς το σώμα σας, για να δείτε τη συσκευή.

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

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

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

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

- 1 Κρατήστε πατημένο το **—**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Αισθητήρες ANT+

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη

συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση <http://buy.garmin.com>.

Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+

Αντιστοίχιση είναι η σύνδεση των ασύρματων αισθητήρων ANT+. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά τη σύζευξη.
- 2 Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 3 Επιλέξτε **—**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Φέрте τη συσκευή σε απόσταση 1 cm από τον αισθητήρα και περιμένετε μέχρι η συσκευή να συνδεθεί με τον αισθητήρα.
Όταν η συσκευή ανιχνεύσει 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.

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 αισθητήρων ANT+**, σελίδα 14).

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.

Βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων (**Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+**, σελίδα 14).

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 **—**.

- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Αισθητήρας βημάτων > Παράγοντας βαθμονόμησης**.
- Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

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

- Αντιστοιχίστε τον αισθητήρα με τη συσκευή σας (**Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+**, σελίδα 14).
- Ενημερώστε τις πληροφορίες προφίλ φυσικής κατάστασης χρήστη (**Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας**, σελίδα 11).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών (**Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας**, σελίδα 15).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (**Κάνοντας ποδηλασία**, σελίδα 6).

Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα ταχύτητας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με ένα συμβατό αισθητήρα ταχύτητας (**Αντιστοίχιση αισθητήρων ANT+**, σελίδα 14).

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

- Κρατήστε πατημένο το **■**.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Ταχύτ./Συχν. πετ. > Μέγεθος τροχού**.
- 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 19).

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή νίνοactive HR μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη συσκευή Varia Vision, έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia και ραντάρ καθρέπτη, 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 HR πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia (**Ενημέρωση του λογισμικού με το Garmin Connect Mobile**, σελίδα 17).

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.

Διαχείριση αισθητήρων ANT+

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα, να ενεργοποιήσετε, να απενεργοποιήσετε ή να αφαιρέσετε τους αισθητήρες ANT+.

- Κρατήστε πατημένο το **■**.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες**.

- Επιλέξτε έναν αισθητήρα.
- Ορίστε μια επιλογή.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- Ευθυγραμμίστε τις ακίδες του φορτιστή με τις επαφές στο πίσω μέρος της συσκευής και πιέστε το φορτιστή **1** μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.



- Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια θύρα USB του υπολογιστή σας.
- Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- Κρατήστε πατημένο το **■**.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Σχετικά**.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία πολυμερών λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 8 ημέρες σε λειτουργία smartwatch (με καρδιακούς παλμούς) Έως 13 ώρες σε λειτουργία GPS
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 50°C (από -4° έως 122°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ραδιοσυχνότητα/πρωτοκόλλο	Πρωτόκολλο ασύρματων επικοινωνιών ANT+ 2,4 GHz Ασύρματη τεχνολογία Bluetooth
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹

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

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.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή ως αφαιρούμενη μονάδα δίσκου ή τόμος, πρέπει να αποσυνδέσετε με ασφάλεια τη συσκευή από τον υπολογιστή, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια δεδομένων. Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή με Windows ως φορητή συσκευή, δεν είναι απαραίτητο να την αποσυνδέσετε με ασφάλεια.

1 Εκτελέστε μια ενέργεια:

- Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
- Για υπολογιστές Apple, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.

2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράφετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.

2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.

3 Επιλέξτε ένα αρχείο.

4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή Apple, πρέπει να αδειάσετε το φάκελο Κάδος ανακύκλωσης, για να αφαιρέσετε εντελώς τα αρχεία.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

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

- Μειώστε το χρονικό όριο λήξης φωτισμού (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 14*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα φωτισμού (*Ρυθμίσεις φωτισμού, σελίδα 14*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση (*Απενεργοποίηση της τεχνολογίας Bluetooth, σελίδα 2*).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Αλλαγή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 11*).

- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Παρακολούθηση δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 2*).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®, σελίδα 3*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 3*).

Επαναφορά της συσκευής

Αν η συσκευή σταματήσει να ανταποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά της συσκευής μπορεί να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

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

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια διαγράφει όλα τα στοιχεία που έχει εισαγάγει ο χρήστης και το ιστορικό δραστηριοτήτων.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφ. προεπιλ. > Ναι**.

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 Mobile χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.

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.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

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 κουρταστή και μην παραλείπετε σκαλιά.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνυπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.

Βελτίωση της ακρίβειας των λεπτών έντασης και των θερμίδων

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

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

Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

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

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

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

Ενημέρωση του λογισμικού με το Garmin Connect Mobile

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect Mobile, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 1](#)).

- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect Mobile ([Χρήση του Garmin Connect Mobile, σελίδα 11](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η συσκευή σας ειδοποιεί να ενημερώσετε το λογισμικό.

- Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με το Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express.

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

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

- Αποσυνδέστε τη συσκευή από τον υπολογιστή.

Η συσκευή σας ειδοποιεί να ενημερώσετε το λογισμικό.

- Ορίστε μια επιλογή.

Πώς μπορώ να αντιστοιχίσω μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συσκευής για να αντιστοιχίσετε μη αυτόματα τους αισθητήρες ANT+. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της ασύρματης τεχνολογίας ANT+, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά τη σύζευξη.
- Εάν αντιστοιχίζετε μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- Κρατήστε πατημένο το .
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Προσθήκη νέου**.
- Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μετά την αντιστοίχιση του αισθητήρα με τη συσκευή σας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στο βρόχο σελίδας δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/intosports.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/learningcenter.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

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

% ΑΚΠ: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

% ΑΚΠ γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

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

SWOLF τελ. 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.

Απόσ. τελ. γύρ.: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Απόσταση ανά κίνηση: Η απόσταση που διανύθηκε ανά κίνηση.

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

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

Απόσταση σε ναυτικά μίλια: Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

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

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

Αριθμός κινήσεων διαστήματος: Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για το τρέχον διάστημα.

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

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

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

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

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

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

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

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

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

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κιν/μήκ δια: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Κιν.τελ. μήκους: Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κινήσεις τελευταίου διαστήματος: Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

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

Μ. όρος SWOLF: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 7*).

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστο % ΚΠ: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

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

Μέσ. κιν./μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

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

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

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

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

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

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΑΚΠ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

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.

Ρυθ. κιν. διαστήμ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

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

Ρυθ.κιν.τελ δια: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου διαστήματος.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

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

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

Ρυθμός τελευταίου μήκους: Ο μέσος ρυθμός 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.

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

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

Συχνότητα βημάτων τελευταίου γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο 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 γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

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

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.

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

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

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

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

Χρονόμετρο: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου 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 χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.
- Εάν γνωρίζετε τις ζώνες καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση και μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών](#), σελίδα 19) 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.

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.

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

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Το μέγεθος του τροχού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet.

Μέγεθος τροχών	M (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925

Μέγεθος τροχών	M (mm)
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C σωληνοειδής	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Άδεια χρήσης λογισμικού

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΣΥΝΕΠΑΓΕΤΑΙ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΑΔΕΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.

Η Garmin Ltd. και οι θυγατρικές της ("Garmin") σάς χορηγούν μια περιορισμένη άδεια χρήσης του λογισμικού, το οποίο είναι ενσωματωμένο στην παρούσα συσκευή (το "Λογισμικό") σε δυαδική, εκτελέσιμη μορφή, κατά την κανονική λειτουργία του προϊόντος. Τα δικαιώματα τίτλου, κατοχής και πνευματικής ιδιοκτησίας για το Λογισμικό παραμένουν στην Garmin ή/και στους τρίτους παρόχους αυτής.

Αποδέχεστε ότι το Λογισμικό αποτελεί ιδιοκτησία της Garmin ή/και των τρίτων παρόχων αυτής και προστατεύεται από τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής και τις διεθνείς συνθήκες περί πνευματικών δικαιωμάτων. Αποδέχεστε επίσης ότι η δομή, η οργάνωση και ο κώδικας του Λογισμικού, για το οποίο δεν παρέχεται πηγαίος κώδικας, είναι πολύτιμα εμπορικά μυστικά της Garmin ή/και τρίτων παρόχων αυτής και ότι το Λογισμικό με τη μορφή πηγαίου κώδικα παραμένει πολύτιμο εμπορικό μυστικό της Garmin ή/και τρίτων παρόχων αυτής. Συμφωνείτε να μην προβείτε σε αποσυμπίληση, ανακατασκευή του πηγαίου ή του

αντικειμενικού κώδικα, τροποποίηση, αντίστροφη μεταγλώττιση του πηγαίου ή του αντικειμενικού κώδικα, αντίστροφη ανάλυση του Λογισμικού ή μέρους αυτού, ή σε μετατροπή του Λογισμικού ή μέρους αυτού σε αναγνώσιμη μορφή, ούτε να δημιουργήσετε παράγωγα προγράμματα βάσει του Λογισμικού. Συμφωνείτε ότι δεν θα εξαγάγετε ή επανεξαγάγετε το Λογισμικό σε οποιαδήποτε χώρα κατά παράβαση της νομοθεσίας ελέγχου εξαγωγών των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής ή της νομοθεσίας ελέγχου εξαγωγών οποιασδήποτε άλλης χώρας.

Άδεια χρήσης BSD 3 σημείων

Πνευματικά δικαιώματα © 2003-2010, Mark Borgerding

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Επιτρέπεται η αναδιανομή και χρήση σε πηγαία και δυαδική μορφή, με ή χωρίς τροποποίηση, υπό την προϋπόθεση ότι πληρούνται οι εξής όροι:

- Οι αναδιανομές πηγαίου κώδικα πρέπει να διατηρούν την παραπάνω ειδοποίηση περί πνευματικών δικαιωμάτων, τη συγκεκριμένη λίστα προϋποθέσεων και την αποποίηση ευθυνών που ακολουθεί.
- Οι αναδιανομές σε δυαδική μορφή πρέπει να αναπαραγάγουν την παραπάνω ειδοποίηση περί πνευματικών δικαιωμάτων, τη συγκεκριμένη λίστα προϋποθέσεων και την αποποίηση ευθυνών που ακολουθεί στο υλικό τεκμηρίωσης ή/και σε άλλο υλικό που παρέχεται κατά την αναδιανομή.
- Ο δημιουργός ή τα ονόματα ατόμων που συνέβαλαν στη δημιουργία δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υιοθέτηση ή την προώθηση προϊόντων που προκύπτουν από αυτό το λογισμικό χωρίς συγκεκριμένη προηγούμενη έγγραφη άδεια.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΑΛΑΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ "ΩΣ ΕΧΕΙ" ΚΑΙ ΜΕ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΥΧΟΝ ΡΗΤΗΣ Ή ΣΙΩΠΗΡΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΡΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΕΜΠΟΡΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΣΚΟΠΟ. ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Ο ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ Ή ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΑΛΑΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΝ ΦΕΡΟΥΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΑΜΕΣΕΣ, ΕΜΜΕΣΕΣ, ΘΕΤΙΚΕΣ, ΕΙΔΙΚΕΣ, ΑΠΟΘΕΤΙΚΕΣ Ή ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΖΗΜΙΕΣ (ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΑΓΑΘΩΝ Ή ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ Ή ΚΕΡΔΩΝ Ή ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ), ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΘΕΩΡΙΑ ΕΥΘΥΝΩΝ, ΕΙΤΕ ΕΚ ΣΥΜΒΑΣΕΩΝ, ΑΥΣΤΗΡΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ, ΕΙΤΕ ΕΞ ΑΔΙΚΟΠΡΑΞΙΑΣ (ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΑΜΕΛΕΙΑΣ Ή ΑΛΛΩΣ) ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΜΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΕΧΕΙ ΥΠΑΡΞΕΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟ ΤΕΤΟΙΩΝ ΖΗΜΙΩΝ.

Ορισμοί συμβόλων

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

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

Ευρετήριο

A

Auto Lap 12
Auto Pause 12

B

BluetoothΤεχνολογία 2

C

Connect IQ 1, 4

D

dogleg 7

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 10, 11, 13, 17
αποθήκευση δεδομένων 11
Garmin Express, ενημέρωση λογισμικού 17
GLONASS 11
GPS 1, 11
σήμα 16, 17

I

ID μονάδας 15

L

layup 7

S

smartphone 4, 17
αντιστοίχιση 1
εφαρμογές 2, 6
snowboard 8

T

tempe 15

U

USB 17
αποσύνδεση 16

W

widget 1, 3–5

A

αισθητήρας βημάτων 1, 14
Αισθητήρες ANT+ 14, 15
αντιστοίχιση 14, 17
αισθητήρες ποδηλάτου 15
αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς 1, 15
αντίθεση 12
αντιμετώπιση προβλημάτων 3, 16, 17
αντιστοίχιση
smartphone 1
Αισθητήρες ANT+ 3, 14, 17
αξεσουάρ 14, 17
αποθήκευση δεδομένων 10
αποθήκευση δραστηριοτήτων 6–8
αποστολή δεδομένων 11
ατομικά ρεκόρ 10
διαγραφή 10
αυτόματη κύλιση 12

B

βαθμολογία 8
Βαθμολογία swolf 7
βαθμονόμηση, πυξίδα 9
βήματα 5

Γ

γύροι 6, 10

Δ

δεδομένα
αποθήκευση 10, 11
αποστολή... 11
μεταφορά 10, 11
δεδομένα χρήστη, διαγραφή 16
διαγραφή
ατομικά ρεκόρ 10

ιστορικό 10
όλα τα δεδομένα χρήστη 16
δορυφορικά σήματα 1, 16, 17
δραστηριότητες 6, 11
αποθήκευση 6
έναρξη 6
προσαρμογή 9

E

έγχρωμη οθόνη 12
ειδοποιήσεις 2, 11, 12, 14
απόσταση 12
καρδιακοί παλμοί 11
ρυθμός 11
ώρα 12
εικόνα ρολογιού 1
εικόνες ρολογιού 4, 11, 12
εικονίδια 1
ενημερώσεις, λογισμικό 17
επαναφορά της συσκευής 16
εφαρμογές 2, 4, 11
smartphone 1, 6

Z

ζώνες
καρδιακοί παλμοί 3
ώρα 14
ζώνες ώρας 14

Θ

θερμίδες 17
θερμοκρασία 15
θέσεις 9
διαγραφή 9

I

ιστορικό 6–10
αποστολή στον υπολογιστή 10, 11

K

καθαρισμός της συσκευής σας 16
καιρός 5
καρδιακοί παλμοί 1–3
αντιστοίχιση αισθητήρων 3
ζώνες 3, 10, 19
συσκευή παρακολούθησης 3, 4
κίνηση κολύμβησης 7
κλείδωμα, οθόνη 1, 13
κολύμβηση 7
κύριο μενού, προσαρμογή 4
κωπηλασία 8

Λ

λειτουργία παρακολούθησης ύπνου 1, 5
λεπτά έντασης 5, 17
λογισμικό
έκδοση 15
ενημέρωση 17

M

μεγέθη τροχών 15, 19
μέγεθος πισίνας
ορισμός 7
προσαρμογή 7
μενού 1
μέτρηση βολής 8
μετρητής 8
μήκη 7
μονάδες μέτρησης 14
μπαταρία
μεγιστοποίηση 2, 13, 16
φόρτιση 15

O

οθόνη 14
οθόνη αφής 1
οπισθοφωτισμός 1

P

παρακολούθηση δραστηριότητας 5
πεδία δεδομένων 1, 4, 6, 11, 18
πλήκτρα 1, 6, 16

πλοήγηση 9

διακοπή 9

ποδηλασία 6

πορείες

αναπαραγωγή 7

επιλογή 7

προδιαγραφές 15

προπόνηση 2, 11, 12

σελίδες 6

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο 8

προσαρμογή της συσκευής 11, 12

προφίλ 6

χρήστης 11

προφίλ χρήστη 11

πυξίδα 9

βαθμονόμηση 9

P

ρολόι 13, 14
ρυθμίσεις 4, 11, 13, 14, 16
συσκευή 13
ρυθμίσεις συστήματος 13
ρυθμός πεταλιάς, αισθητήρες 15

Σ

σανίδα κωπηλατικής 8
σανίδα όρθιας κωπηλατικής (SUP) 8
σκι 8
snowboard 8
αλπικό 8
στόχοι 13

T

Τεχνολογία Bluetooth 2, 13, 17
Τηλεχειρισμός VIRB 5
Τηλεχειρισμός VIRB 5

Φ

φόρτιση 15
φωτισμός 14

X

χάρτες 9
χρονικά διαστήματα 7
χρονικά διαστήματα περπατήματος 12
χρονόμετρο 6–8, 14
αντίστροφη μέτρηση 14
χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης 14

