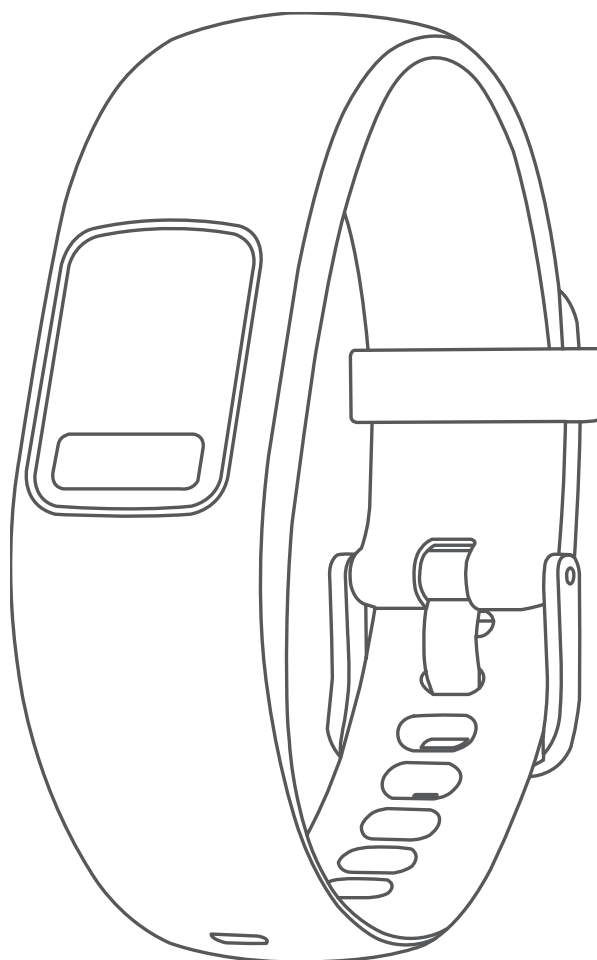




VÍVOFIT® 4

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2017 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 και η ονομασία νίνοfit® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ και USB ANT Stick™ 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. 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. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A03304

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Έναρξη χρήσης.....	1
Χρήση της συσκευής.....	1
Καθημερινή χρήση.....	1
Παρουσίαση συσκευής	1
Widget.....	1
Επιλογές μενού.....	1
Γραμμή μετακινήσεων.....	2
Λεπτά έντασης.....	2
Αυτόματος στόχος.....	2
Παρακολούθηση ύπνου.....	2
Ρύθμιση Smartphone	2
Αντιστοίχιση με το smartphone σας.....	2
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	3
Ιστορικό	3
Garmin Connect.....	3
Garmin Move IQ™.....	3
Προσαρμογή της συσκευής σας	3
Χρήση του οπισθοφωτισμού.....	3
Garmin ConnectΡυθμίσεις.....	4
Ρυθμίσεις συσκευής.....	4
Ρυθμίσεις χρήστη.....	4
Πληροφορίες συσκευής	4
Προδιαγραφές.....	4
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	4
Φροντίδα της συσκευής σας.....	4
Καθαρισμός της συσκευής.....	5
Ενημέρωση λογισμικού.....	5
Αντικατάσταση του βραχιολιού.....	5
Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη.....	5
Αντικατάσταση των μπαταριών.....	5
Αντιμετώπιση προβλημάτων	6
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	6
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	6
Η διανυθείσα απόστασή μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	6
Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα.....	6
Πώς μπορώ να κάνω σύζευξη μιας νέας συσκευής με έναν υπάρχοντα λογαριασμό Garmin Connect;.....	6
Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;.....	6
Συμβουλές αντιστοίχισης και συγχρονισμού.....	6
Δεν διαθέτω smartphone.....	6
Γίνεται σύζευξη του υπολογιστή σας.....	6
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας.....	7
Η συσκευή μου δεν ενεργοποιείται.....	7
Κινήσεις στόχου και σερί.....	7
Σύζευξη πολλών κινητών συσκευών με τη συσκευή σας.....	7
Επαναφορά της συσκευής.....	7
Απαλοιφή δεδομένων χρήστη.....	7
Παράρτημα	7
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	7
Ευρετήριο	8

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.

Έναρξη χρήσης

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο το σύστημα παρακολούθησης δραστηριότητας, θα πρέπει να κάνετε σύζευξή του με το smartphone σας και να ολοκληρώσετε τη διαδικασία ρύθμισης με τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect™ (*Ρύθμιση Smartphone*, σελίδα 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μέχρι να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας και να ολοκληρώσετε τη διαδικασία ρύθμισης, έχει περιορισμένες δυνατότητες.

Χρήση της συσκευής



- Πατήστε το πλήκτρο ① για να περιηγηθείτε στις λειτουργίες της συσκευής (*Widget*, σελίδα 1).
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για 1 δευτερόλεπτο, και αφήστε το για να δείτε το μενού (*Επιλογές μενού*, σελίδα 1).
- Πατήστε το πλήκτρο για να περιηγηθείτε στις επιλογές μενού.



- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για 1 δευτερόλεπτο, και αφήστε το για να ορίσετε επιλογές μενού.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για λιγότερο από 1 δευτερόλεπτο, για να δείτε τον οπισθοφωτισμό. Ο οπισθοφωτισμός απενεργοποιείται αυτόματα.

Καθημερινή χρήση

Κάντε τη συσκευή *nitinfit 4* μέρος του ενεργού τρόπου ζωής σας φορώντας την όλη μέρα και συγχρονίζοντας συχνά τα δεδομένα σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect. Με τον συγχρονισμό μπορείτε να αναλύετε βήματα και δεδομένα ύπνου, να βλέπετε σύνολα και να λαμβάνετε επισκόπηση της δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον λογαριασμό σας Garmin Connect για να συμμετάσχετε σε αναμετρήσεις και να αναμετρηθείτε με τους φίλους σας. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της συσκευής σας, συμπεριλαμβανομένων των εικόνων ρολογιού, των ορατών οθονών, της συχνότητας αυτόματου συγχρονισμού και ακόμα περισσότερων.

Παρουσίαση συσκευής

Widget

Όταν κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με smartphone, μπορείτε να προσαρμόσετε τα widget που εμφανίζονται στη

συσκευή σας και να ρυθμίσετε τη σειρά των widget. Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο της συσκευής για να μεταβείτε με κύλιση στα widget.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένα καντράν ρολογιού δεν εμφανίζεται το κείμενο προσαρμοσμένου widget.

	Η σημερινή ημερομηνία. Η συσκευή ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία κατά τον συγχρονισμό με smartphone.
	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε σε μία ημέρα.
	Ο αριθμός των βημάτων που απομένουν και τα οποία απαιτούνται για την επίτευξη του ημερήσιου στόχου. Όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, η συσκευή ορίζει ένα νέο στόχο για εσάς στην αρχή κάθε ημέρας.
	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα ημέρα.
	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την τρέχουσα ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
	Το εβδομαδιαίο σύνολο λεπτών έντασης.
	Οι προγνώσεις υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας για την ημέρα.
beat yesterday	Το προσαρμοσμένο κείμενό σας. Μπορείτε να τροποποιήσετε το κείμενο στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επιλογές μενού

Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού και να πατήσετε το πλήκτρο της συσκευής για να μεταβείτε με κύλιση στις επιλογές. Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής ξανά, για να ορίσετε μια επιλογή.

	Συγχρονίζει δεδομένα με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
	Ξεκινά μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.
	Εμφανίζει επιλογές αντίστροφης μέτρησης εργασίας.
	Ξεκινά το χρονόμετρο.
	Εντοπίζει το χαμένο smartphone.
	Ξεκινά μια αναμέτρηση Toe-to-Toe™ με έναν άλλο παίκτη με συμβατή συσκευή.
	Εμφανίζει πληροφορίες της συσκευής και κανονιστικές πληροφορίες.
	Κάνει έξοδο από το μενού και επιστρέφει στο προηγούμενο widget.

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, η οποία μπορεί να σταλεί στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να καταγράψετε δραστηριότητες περπατήματος ή τρεξίματος αυτόματα χρησιμοποιώντας τη λειτουργία *Move IQ* (*Ρυθμίσεις συσκευής*, σελίδα 4).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την ένδειξη για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 3 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο της συσκευής, για να μεταβείτε με κύλιση στα δεδομένα δραστηριότητας, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

- 4 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη .

Εμφανίζεται μια σύνοψη. Στη συσκευή εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος και η απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

- 5 Πατήστε το πλήκτρο της συσκευής για να τερματίσετε τη σύνοψη και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας για να δείτε λεπτομέρειες δραστηριοτήτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να ξεκινήσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης 1, 3, 5 ή 10 λεπτών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 2 Κρατήστε πατημένο το .
- 3 Πατήστε το πλήκτρο της συσκευής για να μεταβείτε με κύλιση στις επιλογές αντίστροφης μέτρησης εργασίας.
- 4 Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής για να επιλέξετε και να ξεκινήσετε μια αντίστροφη μέτρηση.

Ακούγεται ένας ήχος από τη συσκευή και ξεκινά η αντίστροφη μέτρηση. Όταν απομένουν 3 δευτερόλεπτα, από τη συσκευή ακούγεται ένας χαρακτηριστικός ήχος μέχρι τη λήξη του χρόνου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Χρήση του χρονόμετρου

- 1 Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να δείτε το μενού.
- 2 Κρατήστε πατημένο το .
- 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  για να επαναφέρετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 6 Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο, για να πραγματοποιήσετε έξοδο από την αντίστροφη μέτρηση.

Εντοπισμός χαμένου smartphone

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
 - 2 Κρατήστε πατημένο το .
- Η συσκευή νίνοfit 4 ξεκινά την αναζήτηση του συζευγμένου smartphone και ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο smartphone.

Δημιουργία αναμέτρησης Toe-to-Toe

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια αναμέτρηση Toe-to-Toe διάρκειας δύο λεπτών με κάποιον φίλο που έχει συμβατή συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την ένδειξη  για να αναμετρηθείτε με έναν άλλο παίκτη εντός εμβέλειας (3 m).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και οι δύο παίκτες πρέπει να ξεκινήσουν μια αναμέτρηση στη συσκευή τους.

- 3 Όταν εμφανιστεί το όνομα του παίκτη, κρατήστε πατημένη την ένδειξη .
- Η συσκευή μετρά αντίστροφα για 3 δευτερόλεπτα προτού ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.

- 4 Κάντε βήματα για 2 λεπτά.

Όταν απομένουν 3 δευτερόλεπτα, από τη συσκευή ακούγεται ένας χαρακτηριστικός ήχος μέχρι τη λήξη του χρόνου.

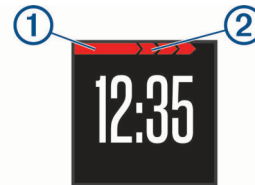
- 5 Φέρτε τις συσκευές εντός εμβέλειας (3 m).

Οι συσκευές εμφανίζουν τα βήματα κάθε παίκτη και υποδεικνύουν την πρώτη ή τη δεύτερη θέση.

Οι παίκτες μπορούν να ξεκινήσουν μια άλλη αναμέτρηση ή να πραγματοποιήσουν έξοδο από το μενού.

Γραμμή μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η γραμμή μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η γραμμή μετακινήσεων ①. Πρόσθετα τμήματα ② εμφανίζονται κάθε 15 λεπτά αδράνειας.



Μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της γραμμής μετακινήσεων βαδίζοντας σε μικρή απόσταση.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως τα Centers for Disease Control and Prevention των Η.Π.Α., η American Heart Association® και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα.

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τα λεπτά έντασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, περπατώντας γρήγορα για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά.

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 μετρά αντίστροφα τον αριθμό των βημάτων που απομένουν για την επίτευξη του ημερήσιου στόχου σας. Όταν συμπληρώσετε τον στόχο βημάτων σας, η συσκευή εμφανίζει την ένδειξη  και αρχίζει να μετρά τον αριθμό των βημάτων που κάνετε επιπλέον του ημερήσιου στόχου σας.

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

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας.

Ρύθμιση Smartphone

Αντιστοίχιση με το smartphone σας

Η συσκευή νίνοfit 4 πρέπει να συζευχθεί απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο smartphone σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect .
- 2 Πατήστε το πλήκτρο συσκευής ① για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.



Την πρώτη φορά που θα την ενεργοποιήσετε, η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία αντιστοίχισης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού και να πατήσετε παρατεταμένα την ένδειξη , για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία σύζευξης.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει μια ενημέρωση λογισμικού, η οποία μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά (*Ενημέρωση λογισμικού, σελίδα 5*). Κρατήστε τη συσκευή σας κοντά στο smartphone μέχρι να ολοκληρωθεί η ρύθμιση.

Μόλις ολοκληρωθεί η ρύθμιση, η συσκευή παρακολουθεί συνεχώς την ημερήσια δραστηριότητά σας. Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή σας, για να ελέγχετε την πρόοδό σας στην εφαρμογή.

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Θα πρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα τα δεδομένα σας για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας στην εφαρμογή Garmin Connect. Η συσκευή σας συγχρονίζει επίσης κατά διαστήματα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect αυτόματα.

- 1 Φέρτε τη συσκευή κοντά στο smartphone.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 4 Κρατήστε πατημένο το .
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ιστορικό

Η συσκευή σας παρακολουθεί τα καθημερινά σας βήματα και τα στατιστικά του ύπνου σας, καθώς και τις χρονομετρημένες δραστηριότητες φυσικής κατάστασής σας. Αυτό το ιστορικό μπορεί να σταλεί στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Η συσκευή σας αποθηκεύει τα δεδομένα της δραστηριότητάς σας για έως και 4 εβδομάδες. Όταν ο χώρος αποθήκευσης δεδομένων γεμίσει, η συσκευή διαγράφει τα παλαιότερα αρχεία, για να δημιουργήσει χώρο για τα νέα δεδομένα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίζετε τακτικά τα δεδομένα σας για να μειώσετε τον χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση ενός συγχρονισμού.

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, πεζοπορία και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

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.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές με δυνατότητα προσαρμογής.



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

Garmin Move IQ™

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

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

Προσαρμογή της συσκευής σας

Χρήση του οπισθοφωτισμού

Ανά πάσα στιγμή, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής για λιγότερο από 1 δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό.

Ο οπισθοφωτισμός απενεργοποιείται αυτόματα.

Garmin Connect Ρυθμίσεις

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις της συσκευής από το λογαριασμό σας Garmin Connect, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect ή τον ιστότοπο Garmin Connect.

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

Μετά την προσαρμογή ρυθμίσεων, θα πρέπει να κάνετε έξοδο από τη σελίδα ρυθμίσεων και να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμοστούν οι αλλαγές στη συσκευή σας (**Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect**, σελίδα 3).

Ρυθμίσεις συσκευής

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων.

Υπενθυμίσεις: Ρυθμίζει την ώρα για μια ειδοποίηση και τη συχνότητα για τη συσκευή σας.

Ήχοι ειδοποίησης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε/ απενεργοποιείτε ήχους ειδοποίησης. Η συσκευή εκπέμπει ηχητικά σήματα όταν οι ήχοι ειδοποίησης είναι ενεργοποιημένοι.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στη συσκευή σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει χρονομετρημένες δραστηριότητες αυτόματα με τη χρήση της λειτουργίας Move IQ. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Αυτόματος συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τη συχνότητα με την οποία η συσκευή σας συγχρονίζει αυτόματα δεδομένα με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Color Theme: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε το θέμα χρωμάτων για τη συσκευή.

Προσαρμοσμένο widget: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα που θα εμφανίζεται στον βρόχο του widget.

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

Widget που προβλήθηκε τελευταίο: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να παραμένει στο τρέχον widget αντί να επιστρέφει στο προεπιλεγμένο widget.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε/ απενεργοποιείτε τη γραμμή μετακινήσεων.

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

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

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

Ορατά widget: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα widget που εμφανίζονται στη συσκευή σας κατά την κανονική χρήση και κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στον βρόχο.

Εικόνα ρολογιού: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την εικόνα ρολογιού.

Ρυθμίσεις χρήστη

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

Προσ. μήκος βημ/σμού: 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 την επιλογή Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στη συσκευή σας να ορίζει αυτόματα τον στόχο βημάτων σας.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να βελτιώσει την ακρίβεια παρακολούθησης δραστηριότητων.

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

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Πληροφορίες συσκευής

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Δύο μπαταρίες SR43 που αντικαθίστανται από τον χρήστη ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μπαταρίες 301 και 386 ισοδυναμούν με τις μπαταρίες SR43.
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	1 έτος
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 60°C (από 14° έως 140°F)
Ασύρματη συχνότητα/ πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	Τεχνολογία Bluetooth, 2,4 GHz με ονομαστική τιμή -3 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το ID, την έκδοση λογισμικού και τις κανονιστικές πληροφορίες της μονάδας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **i**.
- 3 Πατήστε το πλήκτρο της συσκευής για να μεταβείτε με κύλιση στις οθόνες πληροφοριών.

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.

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 τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

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

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

- 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.

Ενημέρωση λογισμικού

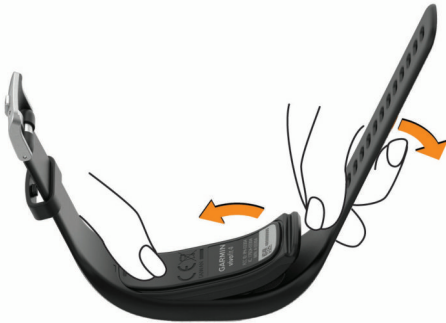
Όταν υπάρχει διαθέσιμη μια ενημέρωση λογισμικού, η συσκευή σας πραγματοποιεί αυτόματα λήψη της ενημέρωσης, όταν συγχρονίζετε τη συσκευή με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Μια γραμμή προόδου και η ένδειξη  εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης. Η ενημέρωση μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά. Θα πρέπει να διατηρείτε τη συσκευή κοντά στο smartphone κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση της συσκευής σας.

Αντικατάσταση του βραχιολιού

Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin®.

- 1 Αφαιρέστε τη συσκευή από το βραχιόλι.



- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή στο βραχιόλι και τεντώστε το υλικό του βραχιολιού γύρω από τη συσκευή. Το σημάδι στη συσκευή πρέπει να ευθυγραμμίζεται με το σημάδι στο εσωτερικό του βραχιολιού.



Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του

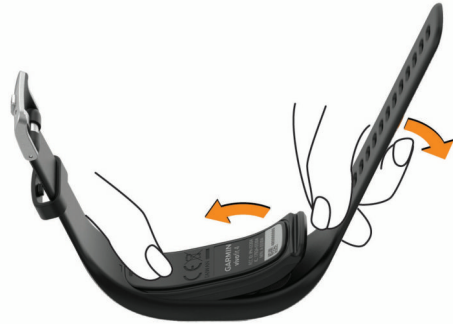
προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Αντικατάσταση των μπαταριών

Η συσκευή χρησιμοποιεί δύο μπαταρίες SR43. Όταν η ισχύς της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζει μια ειδοποίηση χαμηλής ισχύος μπαταρίας στον λογαριασμό σας Garmin Connect μετά τον συγχρονισμό. Η αντικατάσταση των μπαταριών δεν διαγράφει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μπαταρίες 301 και 386 ισοδυναμούν με τις μπαταρίες SR43.

- 1 Αφαιρέστε τη συσκευή από το βραχιόλι.



- 2 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό καταβίδι Phillips, για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες στο μπροστινό μέρος της συσκευής.
- 3 Αφαιρέστε το μπροστινό κάλυμμα και τις μπαταρίες.



- 4 Τοποθετήστε τις νέες μπαταρίες με τον αρνητικό πόλο στραμμένο προς την εσωτερική πλευρά του μπροστινού καλύμματος.
- 5 Βεβαιωθείτε ότι το περίβλημα δεν έχει φθαρεί και ότι εφάπτεται πλήρως με το πίσω κάλυμμα.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Τα άκρα του περιβλήματος πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τις σωστές εγκοπές στη θήκη της μπαταρίας. Τυχόν φθορά στο περίβλημα μπορεί να εμποδίσει το σωστό κλείσιμο.

- 6 Επανατοποθετήστε το μπροστινό κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.
- 7 Σφίξτε τις τέσσερις βίδες το ίδιο καλά.
- 8 Τοποθετήστε τη συσκευή στο βραχιόλι και τεντώστε το υλικό του βραχιολιού γύρω από τη συσκευή. Το σημάδι στη συσκευή πρέπει να ευθυγραμμίζεται με το σημάδι στο εσωτερικό του βραχιολιού.



Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας.

- 1 Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect*, σελίδα 3).
- 2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό βημάτων σας.

Η διανυθείσα απόστασή μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Εάν η διανυθείσα απόστασή σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να υπολογίσετε το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού στον λογαριασμό σας Garmin Connect (*Ρυθμίσεις χρήστη*, σελίδα 4).

Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Η συσκευή ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία, όταν τη συγχρονίζετε με μια κινητή συσκευή. Θα πρέπει να συγχρονίζετε τη συσκευή σας για να εμφανίζει τη σωστή ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και όταν ξεκινά ή λήγει η θερινή ώρα.

- 1 Επιβεβαιώστε ότι η κινητή συσκευή σας εμφανίζει τη σωστή τοπική ώρα.
- 2 Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την κινητή συσκευή (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect*, σελίδα 3).

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

Πώς μπορώ να κάνω σύζευξη μιας νέας συσκευής με έναν υπάρχοντα λογαριασμό Garmin Connect;

Εάν έχετε ήδη κάνει σύζευξη μιας άλλης συσκευής με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να προσθέσετε μια νέα συσκευή από το μενού ρυθμίσεων της εφαρμογής.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή νίνofit 4 είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

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

Συμβουλές αντιστοίχισης και συγχρονισμού

- Φέρτε τη συσκευή εντός της εμβέλειας του smartphone.
- Αφού αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect, η συσκευή δεν παραμένει διαρκώς συνδεδεμένη. Αντιθέτως, συγχρονίζεται κατά περιόδους. Μπορείτε να συγχρονίσετε με μη αυτόματο τρόπο τη συσκευή σας ανά πασά στιγμή, από τον λογαριασμό Garmin Connect.
- Αν η συσκευή και το smartphone είναι ήδη συνδεδεμένα αλλά δεν συγχρονίζονται, απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth από τις ρυθμίσεις του smartphone και κατόπιν ενεργοποιήστε την ξανά.
- Αν η συσκευή και το smartphone είναι ήδη συνδεδεμένα αλλά δεν συγχρονίζονται, καταργήστε τη συσκευή από τον λογαριασμό Garmin Connect και στη συνέχεια αντιστοιχίστε την ξανά (*Αντιστοίχιση με το smartphone σας*, σελίδα 2).

Δεν διαθέτω smartphone

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη συσκευή και να τη χρησιμοποιήσετε με περιορισμένες δυνατότητες, μέχρι να ολοκληρώσετε τη διαδικασία ρύθμισης σε smartphone ή υπολογιστή. Πριν από τη ρύθμιση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο τον αριθμό βημάτων, τον αυτόματο στόχο και τη γραμμή μετακινήσεων. Η συσκευή επαναφέρει τον αριθμό βημάτων σας μία φορά την ημέρα. Η συσκευή προσπαθεί να επαναφέρει τον αριθμό βημάτων σας ενώ κοιμάστε, με βάση το επίπεδο αδράνειας από την πρώτη ημέρα χρήσης. Η συσκευή σας δεν αποθηκεύει δεδομένα ιστορικού μέχρι να ολοκληρωθεί η ρύθμιση.

Ρυθμίστε τη συσκευή σε smartphone (*Ρύθμιση Smartphone*, σελίδα 2) ή υπολογιστή (*Γίνεται σύζευξη του υπολογιστή σας*, σελίδα 6), για να χρησιμοποιήσετε πρόσθετες λειτουργίες της συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένες λειτουργίες της συσκευής, απαιτείται η χρήση αντιστοιχισμένου smartphone.

Γίνεται σύζευξη του υπολογιστή σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα προαιρετικό USB ANT Stick™ για να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με τον υπολογιστή σας. Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

- 1 Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/express.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να πραγματοποιήσετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express™.
- 3 Συνδέστε το ασύρματο USB ANT Stick σε μια θύρα USB.

- 4 Πατήστε το πλήκτρο της συσκευής ①, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.



Όταν ενεργοποιείτε τη συσκευή για πρώτη φορά, η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία σύζευξης.

- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη .
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στον υπολογιστή σας, για να προσθέσετε τη συσκευή στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να ολοκληρώσετε τη διαδικασία ρύθμισης.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Θα πρέπει να συγχρονίζετε τακτικά τα δεδομένα σας, για να παρακολουθείτε την πρόδοό σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Φέρτε τη συσκευή κοντά στον υπολογιστή σας.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής, μέχρι να εμφανιστεί .
- 3 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 4 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Η συσκευή μου δεν ενεργοποιείται

Αν η συσκευή σας δεν ενεργοποιείται πλέον, ενδεχομένως να πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.

Μεταβείτε στην ενότητα [Αντικατάσταση των μπαταριών](#), σελίδα 5.

Κινήσεις στόχου και σερί

Η συσκευή παρέχει τη δυνατότητα απεικόνισης της προόδου σας προς την επίτευξη του στόχου βημάτων. Μόλις συμπληρώσετε τον στόχο βημάτων σας, η συσκευή εμφανίζει μια κίνηση στόχου και συνεχίζει την καταγραφή. Όταν πατάτε το πλήκτρο, εμφανίζεται μια κίνηση με το σερί στόχου, υποδεικνύοντας πόσες ημέρες στη σειρά πετύχατε τον στόχο βημάτων σας ①.



Σύζευξη πολλών κινητών συσκευών με τη συσκευή σας

Μπορείτε να κάνετε σύζευξη της συσκευής νίνοfit 4 με πολλές κινητές συσκευές. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με smartphone και tablet. Μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης για κάθε πρόσθετη κινητή συσκευή ([Αντιστοίχιση με το smartphone σας](#), σελίδα 2).

Επαναφορά της συσκευής

Αν η συσκευή σταματήσει να ανταποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την επαναφορά της συσκευής γίνεται επίσης επαναφορά της γραμμής μετακίνησης.

- 1 Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο της συσκευής για 15 δευτερόλεπτα.
- 2 Αφήστε το πλήκτρο της συσκευής.
Στη συσκευή εμφανίζεται στιγμιαία ένα τρίγωνο και, στη συνέχεια, το καντράν ρολογιού.

Απαλοιφή δεδομένων χρήστη

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές. Με αυτήν την ενέργεια διαγράφονται όλα τα δεδομένα από τη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής για να δείτε το μενού.
- 2 Κρατήστε πατημένο το ❶.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο της συσκευής, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **NV RST**.
Γίνεται επαναφορά της συσκευής και η οθόνη ενεργοποιείται.
- 4 Αντιστοιχίστε τη συσκευή σας με το smartphone ([Αντιστοίχιση με το smartphone σας](#), σελίδα 2).

Παράρτημα

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

Ευρετήριο

G

Garmin Connect 2–4, 6, 7
Garmin Express 6

I

ID μονάδας 4

M

Move IQ 4

S

smartphone 2, 3, 6
αντιστοίχιση 6, 7

U

USB ANT Stick 6

A

αναμετρήσεις 2
ανταλλακτικά εξαρτήματα 5
αντικατάσταση της μπαταρίας 5
αντιμετώπιση προβλημάτων 6, 7
αντιστοίχιση, smartphone 6, 7
αξεσουάρ 7
αποθήκευση δεδομένων 3
αποθήκευση δραστηριοτήτων 1

B

βήματα 7
βραχιόλια 5

Δ

δεδομένα 1
αποθήκευση 3
μεταφορά 3
δεδομένα χρήστη, διαγραφή 7
διαγραφή, όλα τα δεδομένα χρήστη 7
δραστηριότητες 1

E

εικονίδια 1
ενημερώσεις, λογισμικό 5
επαναφορά της συσκευής 7
εφαρμογές 2

I

ιστορικό 3
αποστολή στον υπολογιστή 3, 7

K

καθαρισμός της συσκευής σας 4, 5

Λ

λειτουργία παρακολούθησης ύπνου 2
λεπτά έντασης 2
λογισμικό
έκδοση 4
ενημέρωση 5

M

μενού 1
μπαταρία
αντικατάσταση 5
μεγιστοποίηση 4

O

οπτισθοφωτισμός 3

Π

παρακολούθηση δραστηριότητας 2, 7
πλήκτρα 1
προδιαγραφές 4

P

ρυθμίσεις 4
συσκευή 4

Σ

στόχοι 4, 7

T

Τεχνολογία Bluetooth 2, 6

X

χρονόμετρο 1, 2

support.garmin.com



Δεκέμβριος 2019
190-02240-00_0C