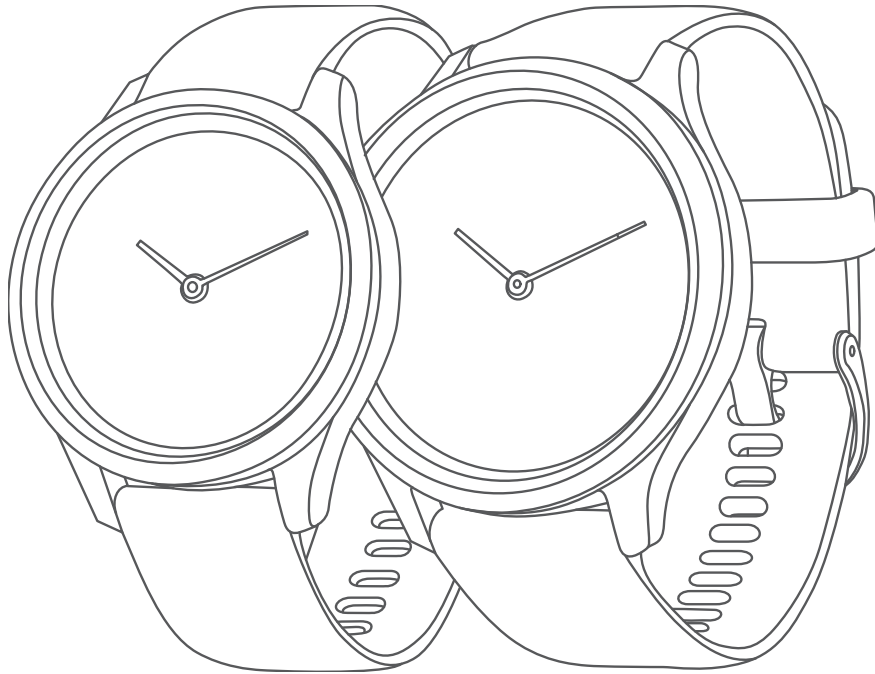


GARMIN®



VIVOMOVE® 3/3S

מדריך למשתמש

© Garmin Ltd. 2019 או החברות הבנות שלה.

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

Garmin® הלוגו של Garmin®, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ו-vivomove הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Connect IQ™ ו- Toe-to-Toe הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. ו-Apple® iPhone הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימן המילה וסימני הלוגו של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

M/N: A03697, AA3697

תוכן עניינים

13	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
13	הגדרת התראת דופק חריג
14	שעונים
14	הפעלת טיימר ספירה לאחור
14	שימוש בשעון העצר
14	שימוש בשעון מעורר
14	תכונות מעקב ובטיחות
15	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
15	הוספת אנשי קשר
15	זיהוי תקריות
	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
15	בקשת סיוע
16	תכונות עם חיבור Bluetooth
16	ניהול התראות
16	איתור טלפון חכם שאבד
16	קבלת שיחת טלפון נכנסת
16	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
17	Garmin Connect
17	Garmin Move IQ™
17	GPS מחובר
18	מעקב שינה
	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect
18	Connect
18	סנכרון הנתונים עם המחשב
18	הגדרת Garmin Express
18	התאמה אישית של ההתקן
18	Bluetooth הגדרות
19	הגדרות ההתקן
19	הגדרות דופק ומתח
19	הגדרות זמן
20	הגדרות של פעילות
20	Garmin Connect הגדרות
20	הגדרות מראה
20	הגדרות של התראות
	התאמה אישית של אפשרויות הפעילות
20	הגדרות מעקב אחר פעילות
21	הגדרות משתמש
22	הגדרות כלליות
22	פרטי ההתקן

1	מבוא
1	הפעלה והגדרה של ההתקן
2	מצבי התקן
2	השימוש בהתקן
3	אפשרויות תפריט
3	ענידת ההתקן
4	ווידג'טים
5	עד אוטומטי
5	סרגל תנועה
5	כיבוי התראת התנועה
6	דקות פעילות אינטנסיבית
6	להרוויח דקות אינטנסיביות
6	Body Battery
6	הצגת הווידג'ט Body Battery
6	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות
6	השתנות דופק ורמת מתח
7	הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח
7	הפעלת טיימר מנוחה
7	הצגת הווידג'ט של הדופק
7	שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה
7	מעקב אחר המחזור החודשי
8	תיעוד פרטי המחזור החודשי
8	מעקב היריון
8	תיעוד מידע לגבי היריון
8	שליטה בהשמעת מוזיקה
8	הצגת התראות
9	מענה להודעת טקסט
9	אימון כושר
9	הקלטת פעילות מתוזמנת
10	הקלטת פעילות עם GPS מחובר
10	הקלטת פעילות אימון כוח
11	עצות להקלטת פעילויות אימון כוח
11	הקלטת פעילות שחייה
11	התחלת אתגר Toe-to-Toe
12	תכונות דופק
12	אוקסימטר דופק
12	קבלת קריאות אוקסימטר דופק
	הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק
12	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
13	בדיקת הערכת VO2 מרבי

22	טעינת ההתקן
23	עצות לטעינת ההתקן שלך
23	טיפול בהתקן
23	ניקוי השעון
23	ניקוי רצועות העור
24	החלפת הרצועות
24	הצגת פרטי התקן
24	מפרטים

25 פתרון בעיות

25	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
25	הטלפון אינו מתחבר להתקן
25	מעקב אחר פעילויות
	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
25	איך התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect
25	רמת המתח שלי אינה מוצגת
25	דקות האינטנסיביות מהבהבות
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
26	עצות לנתוני דופק לא סדיר
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים
26	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
26	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
27	כיוון מחוגי השעון
27	הארכת חיי הסוללה
27	קשה לראות בחוץ את תצוגת ההתקן שלי
27	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
28	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
28	עדכוני מוצרים
28	קבלת מידע נוסף
28	תיקון ההתקן

28 נספח

28	יעדי כושר
28	אודות אזורי דופק
29	חישובי אזור דופק
29	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

מבוא

⚠ אזהרה

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

הפעלה והגדרה של ההתקן

כדי שתוכל להשתמש בהתקן, עליך לחבר אותו למקור חשמל כדי להפעיל אותו. כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן vivoactive 3/3S יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 עבור אל חנות היישומים בטלפון החכם והתקן את היישום Garmin Connect.
- 2 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



- 3 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל כדי להפעיל את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 22).
Hello! מופיע כאשר ההתקן מופעל.



- 4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:
 - אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מ-☰ או •••, בחר התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתנכרן באופן אוטומטי עם הטלפון החכם שלך.

מצבי התקן

מבט חטוף	מחוגי השעון מראים את השעה הנוכחית וההתקן נעול.
אינטראקטיבי	מחוגי השעון מתרחקים ממסך המגע ומתבטלת נעילת ההתקן.
שעון בלבד	כאשר הסוללה חלשה, מחוגי השעון מראים את השעה הנוכחית ומסך המגע כבוי עד שתטען את ההתקן.

השימוש בהתקן



הקש פעמיים: הקש פעמיים על מסך המגע ① כדי להוציא את המכשיר ממצב שינה.

הערה: המסך נכבה כשהוא לא בשימוש. כשהמסך כבוי, ההתקן עדיין פעיל ומתעד נתונים.

מחוות פרק כף היד: סובב את פרק כף היד והרם אותו לעבר גופך כדי להדליק את המסך. סובב את פרק כף היד והרחק אותו מגופך כדי לכבות את המסך.

החלק: כאשר המסך פועל, החלק על מסך המגע כדי לבטל את נעילת ההתקן.

החלק על מסך המגע כדי לגלול בין ווידג'טים ואפשרויות תפריט.

לחץ לחיצה ארוכה: לאחר ביטול נעילת ההתקן, הקש ממושכות על מסך המגע כדי לפתוח את התפריט.

הקש: הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.

הקש על ⬅ כדי לחזור למסך הקודם.

אפשרויות תפריט

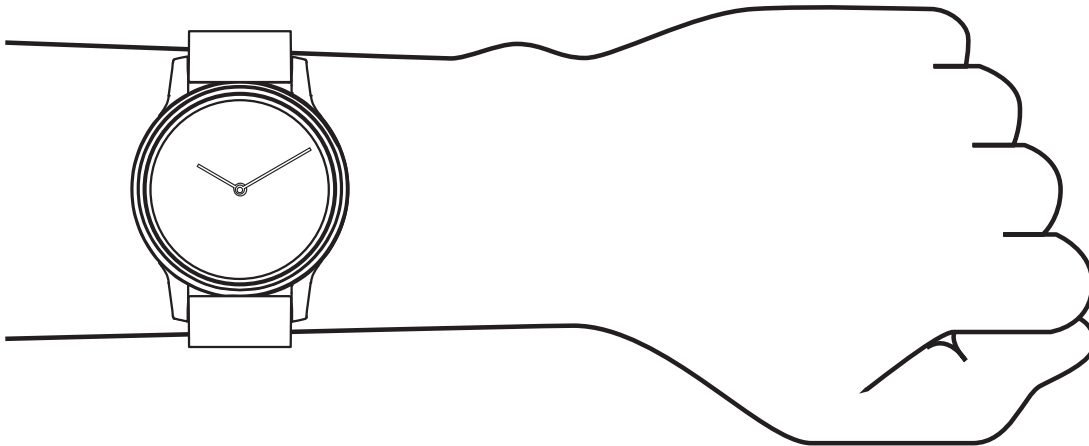
ניתן לגעת נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
עצה: החלק כדי לגלול בין אפשרויות התפריט.



מציג את אפשרויות הפעילות המתוזמנת.	
מציג את תכונות הדופק.	
מציג את אפשרויות השעון המעורר, טיימר הספירה לאחור ושעון העצר.	
מציג את האפשרויות עבור הטלפון החכם שמשויך באמצעות Bluetooth.	
מציג את הגדרות ההתקן.	

ענידת ההתקן

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



- הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.
- ראה פתרון בעיות, עמוד 25 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 26.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

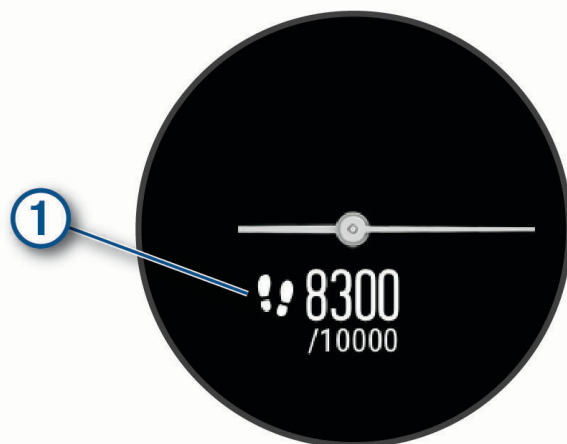
ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע כדי לגלול בין הווידג'טים. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, צריך לשייך להתקן טלפון חכם.
הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר ווידג'טים.

שעה ותאריך	השעה והתאריך הנוכחיים. התאריך והשעה מוגדרים באופן אוטומטי כאשר ההתקן מבצע סנכרון עם חשבון Garmin Connect.
	מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. ההתקן לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.
	המספר הכולל של קומות שטיפסת והיעד שלך להיום.
	סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.
	המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.
	סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
	הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.
	רמת המתח הנוכחית שלך. ההתקן מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.
	רמת מד האנרגיה Body Battery™ הנוכחית שלך. ההתקן מחשב את רמת האנרגיה הנוכחית שלך בהתבסס על נתוני שינה, מתח ופעילות. מספר גבוה מציינ רמת אנרגיה גבוהה.
	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.
	הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון חכם משויך.
	הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.
	התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.
	כמות המים הכוללת ששתית והיעד שלך להיום.
	פקדים לנגן המוזיקה בטלפון החכם.
	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. ההתקן מודד את קצב הנשימה כאשר אינך בפעילות כדי לזהות מקרים של נשימה חריגה ואת האופן בו הנשימה משתנה בעקבות מתח.
	המצב של המחזור החודשי הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם. יש לך גם אפשרות לעקוב אחר ההיריון עם עדכונים שבועיים ומידע לגבי הבריאות שלך.

יעד אוטומטי

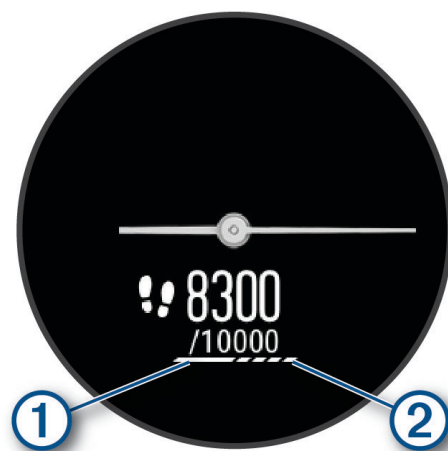
ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



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





סרגל תנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. סרגל התנועה מזכיר לך להמשיך לזוז. לאחר שעה של חוסר פעילות, סרגל התנועה ① מופיע. קטעים נוספים ② מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות.



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

כיבוי התראת התנועה

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  <  <  <  התראת תזוזה. סמל ההתראה מופיע עם לוכסן שחוצה אותו.

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן vivoactive 3/3S מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

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

Body Battery

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 26).




הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.
 - 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את התרשים Body Battery.
- התרשים מציג את הפעילות הנוכחית של Body Battery ואת הרמות הגבוהות והנמוכות בשעה האחרונה.

שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות

ההתקן מציג את כמות הקלוריות הכוללת המשוערת ששרפת ביום הנוכחי. ניתן לשפר את רמת הדיוק של אומדן זה על-ידי הליכה מהירה למשך 15 דקות.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את מסך הקלוריות.
- 2 **בחר** . **הערה:**  מופיע כאשר יש לכייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנת, ייתכן כי  לא יופיע.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

השתנות דופק ורמת מתח

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

ניתן לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מציג את רמת המתח הנוכחית שלך.

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.
 - 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים רמת המתח.
- תרשים רמת המתח מציג את קריאות המתח שלך וכן את הרמה הגבוהה והרמה הנמוכה בשעה האחרונה.

הפעלת טיימר מנוחה

תוכל להפעיל את טיימר המנוחה כדי להתחיל תרגיל נשימה מודרך.

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 יופיע תרשים רמת המתח.
- 4 החלק כדי לבחור את האפשרות **טיימר מנוחה**.
- 5 הקש על מסך המגע כדי לעבור למסך הבא.
- 6 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר המנוחה.
- 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 8 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את טיימר המנוחה.

✓ בחר

רמת המתח המעודכנת שלך מופיעה.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
 - 2 הווידג'ט מציג את הדופק הנוכחי שלך ואת ערכי הדופק הממוצעים בזמן מנוחה (RHR) במהלך 7 הימים האחרונים.
 - 3 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים הדופק.
- הגרף מציג את פעילות הדופק הנוכחית שלך ואת הדופק הגבוה והנמוך בשעה האחרונה.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

- 1 החלק כדי להציג את ווידג'ט הנוזלים.
 - 2 בחר **+** עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).
- עצה:** תוכל להתאים אישית את הגדרות הנוזלים שלך, כגון יחידות בשימוש ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.

מעקב אחר המחזור החודשי


המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בהתקן כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (**תיעוד פרטי המחזור החודשי**, עמוד 8). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.








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

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

תיעוד פרטי המחזור החדשי

לפי שניתן יהיה לתעד את פרטי המחזור החדשי מהתקן vívomove 3/3S, יש להגדיר מעקב אחר המחזור החדשי ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר .
- 4 בחר אפשרות:

- כדי לתעד את הזרימה, בחרי .
 - כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות, בחרי .
 - כדי לתעד את מצב הרוח, בחרי .
 - כדי לתעד את ההפרשות, בחרי .
 - כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחרי .
 - כדי לתעד את הפעילות המינית, בחרי .
 - כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחרי .
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.




מעקב היריון

תכונת מעקב היריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי היריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. את יכולה להשתמש בהתקן כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק (תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 8). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

תיעוד מידע לגבי היריון

כדי לתעד את המידע צריך להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר אפשרות:

 - בחרי ב  כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
 - בחרי ב  כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
 - בחרי ב  כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.


שליטה בהשמעת מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון החכם באמצעות התקן vívomove 3/3S. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון החכם. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בהתקן vívomove 3/3S, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.

הצגת התראות

כאשר ההתקן שלך משויך ליישום Garmin Connect, באפשרותך להציג התראות מהטלפון החכם שלך בהתקן, כגון הודעות טקסט ודוא"ל.


- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר הצג.
- 3 ההתראה העדכנית ביותר מופיעה במרכז מסך המגע. הקש על מסך המגע כדי לבחור את ההתראה.
- 4 **עצה:** החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר. ניתן לגלול את ההתראה בשלמותה בהתקן. הקש על מסך המגע ובחר  כדי לבטל את ההתראה.

מענה להודעת טקסט

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

כאשר מגיעה אליך התראה בנושא הודעת טקסט בהתקן vívomove 3/3S, ניתן לשלוח תשובה מהירה על-ידי בחירה מתוך רשימה של הודעות.
















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

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
 - 2 הקש על מסך המגע.
 - 3 ההתראה העדכנית ביותר מופיעה במרכז מסך המגע.
 - 4 **עצה:** החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר.
 - 3 הקש על מסך המגע כדי לבחור התראה בנושא הודעות טקסט.
 - 4 הקש על מסך המגע כדי להציג את האפשרויות עבור ההתראה.
 - 5 בחר  בחר.
 - 6 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.




אימון כושר

הקלטת פעילות מתוזמנת

ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן ולאחר מכן לשמור ולשלוח אותה לחשבון Garmin Connect.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את .
- 3 החלק כדי לגלול ברשימת הפעילויות וכדי לבחור אפשרות:
 - בחר את  להליכה.
 - בחר את  לריצה.
 - בחר את  לפעילות אירובית.
 - בחר את  לאימון כוח.
 - בחר  עבור רכיבה.
 - בחר את  לפעילות יוגה.
 - בחר את  לסוגי פעילויות אחרים.
 - בחר את  לפעילות מאמן במצב אליפטיקל.
 - בחר את  לשחייה בבריכה.
 - בחר את  לפעילות סטפר.
 - בחר את  לפעילות על הליכון.
 - בחר את  לפעילות אימוני נשימות.
 - בחר את  לפעילות פילאטיס.
 - בחר את  לאתגר צעדים™ Toe-to-Toe.
- 4 **הערה:** אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר פעילויות.
- 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
- 5 התחל את הפעילות.
- 6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

- 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
עצה: ניתן להקיש פעמיים על מסך המגע כדי להמשיך את פעולת טיימר הפעילות.
- 8 בחר אפשרות:

- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את  כדי לחדש את הפעילות.
- בחר את  כדי למחוק את הפעילות.

הקלטת פעילות עם GPS מחובר

ניתן לחבר את ההתקן לטלפון החכם כדי לתעד נתוני GPS של פעילות ההליכה, הריצה או הרכיבה על האופניים.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

- 2 בחר את .

- 3 בחר את  או .

- 4 בחר את  כדי לחבר את ההתקן לחשבון Garmin Connect.

-  מופיע בהתקן כשאתה מחובר.

הערה: אם אין לך אפשרות לחבר את ההתקן לטלפון החכם, הקש על מסך המגע ובחר  כדי להמשיך בפעילות. נתוני GPS לא יוקלטו.




- 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.

- 6 התחל את הפעילות.

הטלפון שלך חייב להיות בטווח במהלך הפעילות.

- 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

- 8 בחר אפשרות:

- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
- בחר את  כדי לחדש את הפעילות.

הקלטת פעילות אימון כוח

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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

- 2 בחר את  < .

- 3 If necessary, select  to turn on **ספירת חזרות** or **הגדרה אוטומטית**.

- 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.

- 5 התחל בסדרה הראשונה.

ההתקן סופר את החזרות.

- 6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

- 7 בחר את  כדי לסיים סדרה.

מופיע טיימר מנוחה.

- 8 בזמן מנוחה, בחר אפשרות:

- כדי להציג מסכי נתונים נוספים, החלק על מסך המגע.




- כדי לערוך את ספירת החזרות שלך, החלק שמאלה, בחר , החלק כדי לבחור את המספר והקש במרכז מסך המגע.

- 9 בחר את  כדי להתחיל את הסדרה הבאה שלך.

- 10 חזור על שלבים שש עד שמונה עד להשלמת הפעילות.

- 11 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את טיימר הפעילות.





- 12 בחר אפשרות:

- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
- בחר את  כדי לחדש את הפעילות.





עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בהתקן בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם ההתקן מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את ההתקן חוזרת לנקודת המוצא.
- **הערה:** ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

הקלטת פעילות שחייה




- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את  < .
 - 3 בחר את **מיומנות**.
 - 4 במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את גודל הבריכה.
 - 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
 - 6 התחל את הפעילות.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה או אורכי בריכות, ותוכל להציג אותם באמצעות החלקת האצבע על-גבי מסך המגע.
- 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
 - 8 בחר אפשרות:
 - בחר את כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר את  כדי לחדש את הפעילות.
 - בחר  כדי לערוך את אורכי הבריכות.

התחלת אתגר Toe-to-Toe

- ניתן להתחיל אתגר Toe-to-Toe בן שתי דקות עם חבר בעל התקן תואם.
- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר  <  כדי לאתגר שחקן אחר שנמצא בטווח (3 מ').
 - **הערה:** על שני השחקנים להפעיל אתגר בהתקן שלהם.
 - אם ההתקן אינו מצליח למצוא אף שחקן במשך 30 שניות, הזמן הקצוב לאתגר תם.
 - 3 בחר את שם השחקן.
 - ההתקן סופר לאחור שלוש שניות לפני שהטיימר מתחיל.
 - 4 צבור צעדים במשך שתי דקות.
 - במסך מוצגים הטיימר ומספר הצעדים.
 - 5 מקם את ההתקנים בטווח (3 מ').
 - על המסך מוצגים הצעדים לכל שחקן.
 - שחקנים יכולים לבחור  כדי להתחיל אתגר אחר או לבחור  כדי לצאת מהתפריט.

תכונות דופק

להתקן vivoactive 3/3S יש תפריט לדופק ובכך מאפשר לך להציג נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק.



	מנטר את רוויית החמצן בדם. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח. הערה: חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב ההתקן.
	מציג את רמת ה-VO ₂ המרבי הנוכחי שלך, שמצביע על רמת הביצועים האתלטיים והיא אמורה לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.
	משדר את הדופק הנוכחי שלך אל התקן Garmin® משויר.

אוקסימטר דופק

ההתקן כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. ההתקן מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO₂. בהתקן, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO₂. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 12). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

אתה יכול להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני בהתקן שלך בכל זמן. דיוק הקריאות עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום ההתקן בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך.

- 1 לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.
ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- 2 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 3 בחר את  < .
- 4 החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- 5 הפסק לזוז.

ההתקן מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים.

הערה: ניתן להפעיל ולצפות בנתוני השינה של אוקסימטר דופק בחשבון Garmin Connect שלך (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 12).

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

ניתן להגדיר את ההתקן כך שימדוד באופן רציף את רמת החמצן בדם, או SpO₂, בזמן השינה (עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 26).

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO₂.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  <  < .



אודות ערכי VO₂ מרבי משוערים

ה-VO₂ המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO₂ המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. בהתקן, הערכת ה-VO₂ המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO₂ המרבי שלך.

נתוני VO₂ מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO₂ המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO₂ מרבי, עמוד 29) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי




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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < VO2.
- 3 אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.
- 4 בחר את  כדי להתחיל את שעון העצר.
- 5 עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
- 6 כדי להתחיל בדיקת VO2 מרבי לצורך קבלת הערכה מעודכנת, הקש על הקריאה הנוכחית ועקוב אחר ההוראות שעל המסך.
- 7 הערכת ה-VO2 המרבי שלך תעודכן בהתקן.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן vívomove 3/3S ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB® במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.





- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < .
- 3 התקן vívomove 3/3S מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.
- 4 **הערה:** באפשרותך להציג רק את מסך ניטור הדופק בעת שידור נתוני דופק.
- 5 שייך את התקן vívomove 3/3S להתקן Garmin ANT+® תואם.
- 6 **הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- 7 הקש על מסך ניטור הדופק ובחר  כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות





תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.




- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את  <  < .
 - 3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.
 - 4 לחץ על המסך כדי להפעיל את שינוי המצב.
 - 5  בחר.
 - 6 פעל לפי ההנחיות המוצגות במסך כדי להגדיר את ערך הסף של הדופק.
 - 7 הקש על מסך המגע כדי לאשר את הערך.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

שעונים



הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < .
- 3 הגדר את הדקות.
- 4 הקש במרכז מסך המגע כדי לבחור דקות ולעבור למסך הבא.
- 5 הגדר את השניות.
- 6 הקש במרכז מסך המגע כדי לבחור שניות ולעבור למסך הבא. מופיע מסך בו מוצג טיימר ספירה לאחור.
- 7 במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את הזמן.
- 8 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.
- 9 במידת הצורך, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להשהות ולחדש את פעולת הטיימר.
- 10 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.
- 11 במידת הצורך, בחר  כדי לאפס את הטיימר.

שימוש בשעון העצר

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < .
- 3 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.
- 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.
- 5 במידת הצורך, בחר  כדי לאפס את טיימר.

שימוש בשעון מעורר

- 1 הגדר זמנים ותדירויות של השעון המעורר בחשבון Garmin Connect (הגדרות של התראות, עמוד 20).
- 2 בהתקן vívomove 3/3S גע נגיעה ממושכת במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 3 בחר  < .
- 4 החלק כדי לגלול בין ההתראות.
- 5 בחר התראה כדי להפעיל או להשבית אותה.

תכונות מעקב ובטיחות


זהירות


תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.


הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון vívomove 3/3S חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

 **סיוע:** מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

 **זיהוי תקריות:** כאשר שעון ה-vívomove 3/3S מזהה תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.



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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת אנשי קשר

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

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בשעון vívomove 3/3S (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 18).

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום Garmin Connect ביישום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 15). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחרו באפשרות  <  < .

3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר התקן vívomove 3/3S שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם זמינים), לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. יש לך 15 שניות לבטל את ההודעה.

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 15). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 הקש על המסך במהירות ובחוזקה עד שההתקן יירטט.

מופיע מסך הספירה לאחור.

2 אם נדרש, בחרו ב- כדי לבטל את הבקשה לפני סיום הספירה לאחור.

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן vívomove 3/3S יש כמה תכונות Bluetooth מחוברות עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

התראות: מודיע על התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות פגישות מלוח השנה ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

תכונות בטיחות ומעקב: למידע נוסף עיינו ב**תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 14**.

עדכוני מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מהטלפון החכם.

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשויך להתקן vívomove 3/3S ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: מאתר את ההתקן vívomove 3/3S שאבד המשויך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect מיד לאחר פתיחת היישום.

עדכוני תוכנה: ההתקן מוריד באמצעות חיבור אלחוטי את עדכון התוכנה העדכני ומתקין אותו.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן vívomove 3/3S.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות < התראות**.

איתור טלפון חכם שאבד

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון חכם שאבד, ששויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

ההתקן vívomove 3/3S מתחיל לחפש את הטלפון החכם המשויך. בטלפון החכם מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך התקן vívomove 3/3S. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

• כדי לקבל את השיחה, בחר .

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

• כדי לדחות את השיחה, בחר .

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

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

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות, מחוות והתראות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: בחשבון Garmin Connect, ניתן להגדיר את ההתקן כך שיעבור למצב נא לא להפריע באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת www.garminconnect.com.

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

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

GPS מחובר

עם התכונה של ה-GPS המחובר, ההתקן שלך משתמש באנטנת ה-GPS שבטלפון החכם שלך כדי לתעד נתוני GPS לפעילויות של הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים (**הקלטת פעילות עם GPS מחובר, עמוד 10**). נתוני ה-GPS, כולל מיקום, מרחק ומהירות, מופיעים בפרטי הפעילות בחשבון Garmin Connect שלך.

ה-GPS המחובר משמש גם לסיוע ולתכונות LiveTrack.

הערה: כדי להשתמש בתכונת ה-GPS המחובר, הפעל את ההרשאות של היישום לטלפון החכם כדי תמיד לשתף את המיקום עם יישום Garmin Connect.



מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 16).

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

ההתקן מסנכרן נתונים באופן אוטומטי עם היישום Garmin Connect בכל פעם שאתה פותח את היישום. ההתקן מסנכרן נתונים מעת לעת עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 קרב את ההתקן לטלפון החכם שלך.
- 2 פתח את היישום Garmin Connect.
- 3 **עצה:** היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.
- 4 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 4 בחר  < .
- 5 המתן בעת סנכרון הנתונים.
- 6 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ (הגדרות [Garmin Express](#), עמוד 18).

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 פתח את היישום Garmin Express.
- 3 ההתקן נכנס למצב אחסון בנפח גדול.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 הצג את הנתונים בחשבון Garmin Connect.

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

התאמה אישית של ההתקן


Bluetooth הגדרות

- גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר .
-  הפעלה וכיבוי של טכנולוגיית Bluetooth.
- הערה:** הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר מפעילים את טכנולוגיית Bluetooth.
-  : ההגדרה מאפשרת לשייך את ההתקן לטלפון חכם התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות באמצעות Bluetooth דרך היישום Garmin Connect, לרבות התראות והעלאת פעילויות ל-Garmin Connect.
-  : ההגדרה מאפשרת לאתר טלפון חכם שאבד שמשויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח קליטה.
-  : ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון חכם התומך ב-Bluetooth.


הגדרות ההתקן

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בהתקן vívomove 3/3S. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect.


גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר .

: הפעלה וכיבוי של מצב 'נא לא להפריע' (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 16).

: אפשרות לכוון באופן ידני את מחוגי השעון (כיוון מחוגי השעון, עמוד 27).

: הגדרת רמת הבהירות. ניתן להשתמש באפשרות אוטומטי כדי לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה, או לכוון את רמת הבהירות באופן ידני.

הערה: ככל שרמת הבהירות גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

: הגדרת עוצמת הרטט.

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

: אפשרות להפעיל ולכבות את חיישן הדופק, להגדיר התראות דופק חריג ולהגדיר תזכורות הרגעה (הגדרות דופק ומתח, עמוד 19).

: אפשרות להפעיל את תכונות הבטיחות והמעקב (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 14).

: הגדרה זו מגדירה את ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות ומאפשרת לך להגדיר את השעה באופן ידני (הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 19).

: הפעלה וכיבוי של מעקב אחר פעילות, התראת תנועה והתראות יעדים (הגדרות של פעילות, עמוד 20).


: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחזור.


: הגדרת ההתקן לצורך הצגת הטמפרטורה והמרחק שעברת, ביחידות אימפריאליות או מטטריות.


: הגדרת שפת ההתקן.

: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 27).


: הצגת יחידת המידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה, הסכם הרישיון ועוד (הצגת פרטי התקן, עמוד 24).

הגדרות דופק ומתח

גע נגיעה ארוכה במסך כדי להציג את התפריט ובחר את  < .

: הפעל וכבה את צמיד חיישן הדופק. ניתן להשתמש באפשרות פעילות בלבד כדי להשתמש בצמיד חיישן הדופק בעת פעילויות מתוזמנות בלבד.

: הגדרת המכשיר כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 13).

: הגדרת המכשיר כך שהוא יתריע כאשר רמת המתח שלך גבוהה בצורה חריגה. ההתראה מעודדת אותך לעצור למנוחה וההתקן ממליץ לך להתחיל תרגיל נשימה מודרך (הפעלת טיימר מנוחה, עמוד 7).

: הגדרת המכשיר כך שהוא ימדוד בצורה רציפה את רוויית החמצן בדם במהלך השינה.

הגדרות זמן

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  < .

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

: אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי על סמך ההתקן הנייד המשויך (הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 19).

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר התקן vívomove 3/3S משויך לטלפון חכם.



1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  <  <  < ידני.

3 בחר .

4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להגדיר את השעה.

הגדרות של פעילות

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  < . אפשרות להפעיל ולכבות מעקב אחר פעילות.

הערה: הגדרות אחרות של מעקב אחר פעילות מופיעות רק כאשר מעקב אחר פעילות מופעל. אפשרות להפעיל ולכבות התראת תזוזה.

! מאפשר לך להפעיל ולכבות התראות יעדים, או להשבית התראות יעדים במהלך פעילות מתוזמנת. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועית בדקות.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן, אפשרויות הפעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בהתקן vivoactive 3/3S.

- מהיישום Garmin Connect, בחר  או , בחר **התקני Garmin**, ובחר את ההתקן שלך.
 - בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את ההתקן שלך.
- לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בהתקן (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 18**) (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 18**).

הגדרות מראה

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר הופעה.

פרצוף שעון: הגדרה המאפשרת לבחור פרצוף שעון.

ווידג'טים: התאמה אישית של הווידג'טים המוצגים בהתקן ושינוי הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים. **אפשרויות תצוגה:** התאמה אישית של התצוגה.

הגדרות של התראות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר התראות.

התראות: הגדרת שעות ותדירויות של שעון מעורר עבור ההתקן.

התראות חכמות: הפעלה והגדרה של התראות טלפון מהטלפון החכם התואם. ניתן לסנן התראות לפי במהלך פעילות או לא בזמן פעילות.

התראת דופק חריג: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק שלך עולה מעל או יורד מתחת לסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. ניתן להגדיר את סף התראה.

תזכורות הרגעה: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר רמת המתח שלך גבוהה באופן יוצא דופן. ההתראה מעודדת אותך לעצור למנוחה, וההתקן ממליץ לך להתחיל תרגיל נשימה מודרך.

התראת חיבור Bluetooth: הפעלת התראה המוצגת כאשר הטלפון החכם המשוך אינו מחובר יותר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

נא לא להפריע בזמן השינה: ההגדרה מפעילה בהתקן את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה שלך. (**הגדרות משתמש, עמוד 22**).

התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

ניתן לבחור פעילויות להצגה בהתקן.

1 מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר **אפשרויות פעילות**.

2 בחר **ערוך**.

3 בחר את הפעילויות להצגה בהתקן שלך.

הערה: לא ניתן להסיר את פעילויות ההליכה והריצה.

4 במידת הצורך, בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות שלך, כגון שדות נתונים והתראות.

סימון הקפות

ניתן להגדיר את ההתקן כך שישתמש בתכונה Auto Lap® אשר מסמנת הקפה באופן אוטומטי בכל קילומטר או מייל. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

הערה: התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**.
- 2 בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **אפשרויות פעילות**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר **Auto Lap**.

התאמה אישית של שדות נתונים

ניתן לשנות את שילובי שדות הנתונים עבור המסכים המופיעים כשטיימר הפעילות פועל.

הערה: אין באפשרותך להתאים אישית שחייה בבריכה.

- 1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**.
- 2 בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **אפשרויות פעילות**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר **שדות נתונים**.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

הגדרות מעקב אחר פעילות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר מעקב פעילות.

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

מעקב פעילות: הפעלה והשבתה של תכונות מעקב פעילות.

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

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

קומות שטיפסת ביום: מאפשר להזין יעד יומי עבור מספר הקומות שעליך לעלות.

צעדים יומיים: מאפשר להזין את יעד הצעדים היומי. ניתן להשתמש באפשרות יעד אוטומטי כדי לאפשר להתקן לקבוע את יעד הצעדים שלך באופן אוטומטי.

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

התראת תזוזה: מאפשר להתקן להציג הודעה וסרגל תנועה במסך השעה כאשר אתה נמצא בחוסר פעילות זמן ממושך מדי. ההתקן גם משמיע צפצוף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים.

הערה: הגדרה זו מקצרת את חיי הסוללה.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ. התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון הליכה וריצה.

מעקב שינה של אוקסימטר דופק: מאפשר להתקן לתעד עד ארבע שעות של קריאות אוקסימטר הדופק בזמן שאתה ישן.

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

דקות אינטנסיביות בשבוע: מאפשר להזין יעד שבועי הקובע את מספר דקות הפעילות שעליך לבצע באינטנסיביות מתונה עד גבוהה. ההתקן גם מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

הגדרות משתמש

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר הגדרות משתמש.
מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.
שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.
אזורי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

הגדרות כלליות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר כללי.
שם ההתקן: הגדרת שם עבור ההתקן.
היד מורמת: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.
הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוות.
תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות.
תבנית תאריך: הגדרת ההתקן להצגת התאריך בתבנית חודש/יום או יום/חודש.
שפה: הגדרת שפת ההתקן.
יחידות מידה: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת ביחידות אימפריאליות או מטריות.
TrueUp לנתוני Physio: ההתקן יכול לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקני Garmin אחרים.

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

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

הדעה

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

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



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עצות לטעינת ההתקן שלך

- חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 22).
- באפשרותך לטעון את ההתקן על-ידי חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב.
- הצג את תרשים הסוללה הנוותרת במסך פרטי ההתקן (הצגת פרטי התקן, עמוד 24).

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר. אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן. אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת. אין לאחסן בסביבה עם טמפרטורה גבוהה, כגון מייבש בגדים. אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי השעון

זהירות ⚠

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה.

הודעה

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

- 1 נגב את השעון במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
 - 2 נגב את ההתקן לייבוש. לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
- עצה:** למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

ניקוי רצועות העור

- 1 נגב את רצועות העור באמצעות בד יבש.
- 2 השתמש במררך למוצרי עור כדי לנקות את רצועות העור.

החלפת הרצועות

התקן vívomove 3S תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 18 מ"מ. התקן 3 vívomove תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.

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



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

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

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

הצגת פרטי התקן

באפשרותך להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה ופרטי התקינה.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

3 החלק כדי להציג את המידע.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 5 ימים במצב חכם עד שבוע נוסף במצב שעון
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 50°C (מ-14°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקולים/תדרים אלחוטיים	2.4 GHz ב-0 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטי ANT+ • Bluetooth טכנולוגיית 0.5 56 MHz.13 ב-40 dBm נומינלי, טכנולוגיה אלחוטיית NFC
דירוג מים	5 ATM ¹





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

פתרון בעיות

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivoactive 3/3S תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

- מקם את ההתקן בטווח של הטלפון החכם.
- אם ההתקנים שלך כבר משויכים, כבה את Bluetooth בשני ההתקנים ולאחר מכן הפעל אותו שוב.
- אם ההתקנים שלך לא משויכים, הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם שלך.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחירה התקני Garmin < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בהתקן, גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  <  כדי להיכנס למצב שיוך.

מעקב אחר פעילויות

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

- אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.
- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה: ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם יישום Garmin Express (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 18).
- סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 18).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שההתקן יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את נייטר הדופק בצמיד חיישן הדופק. ההתקן דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח שלך. ההתקן אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות. אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שההתקן ימדוד את השתנות הדופק שלך.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות. התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה: בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- הרמה של מד האנרגיה Body Battery מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.
- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את ההתקן במהלך השינה.
- מנוחה ושינה טובה טוענות את מד האנרגיה Body Battery.
- פעילות מאומצת, מתח רב ושינה גרועה עלולים לרוקן את מד האנרגיה Body Battery.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב ההתקן.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה ואת התאריך בעת סנכרון ההתקן עם מחשב או עם התקן נייד. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את ההתקן כדי לקבל את השעה הנכונה.

אם מחוגי השעון אינם תואמים לשעה בשעון הדיגיטלי, עליך לכוון באופן ידני את מחוגי השעון (*כיוון מחוגי השעון, עמוד 27*).

1 אשר שהשעה מוגדרת לאוטומטית (*הגדרות זמן, עמוד 19*).

2 ודא שבמחשב או בהתקן הנייד שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.

3 בחר אפשרות:

- סנכרן את ההתקן עם מחשב (*סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 18*).
 - סנכרן את ההתקן עם טלפון חכם (*סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 18*).
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

כיוון מחוגי השעון

התקן vívomove 3/3S כולל מחוגי שעון מדויקים. פעילויות אינטנסיביות עשויות לשנות את המיקום של מחוגי השעון. אם מחוגי השעון אינם תואמים לשעה בשעון הדיגיטלי, עליך לכוון באופן ידני את מחוגי השעון.

עצה: ייתכן שתצטרך לכוון את מחוגי השעון לאחר כמה חודשים של שימוש רגיל.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר ב <  < **כוון מחוגים לשעה 12:00n.**

3 הקש על  או על  עד שמחוג הדקות יצביע על השעה 12.

4 בחר באפשרות **הזז מחוג דקות** < .

5 הקש על  או על  עד שמחוג השעות יצביע על השעה 12.

6 בחר **הזז מחוג שעות**.

תוצג ההודעה **הכיוון הושלם**.

הערה: ניתן גם להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לכוון את מחוגי השעון.

הארכת חיי הסוללה

• הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי (**הגדרות מראה, עמוד 20**).

• הפחתת הרגישות של מחוות פרק כף היד (**הגדרות מראה, עמוד 20**).

• כבה מחוות פרק כף היד (**הגדרות מראה, עמוד 20**).

• בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בהתקן vívomove 3/3S (**ניהול התראות, עמוד 16**).

• השבת התראות חכמות (**Bluetooth הגדרות, עמוד 18**).

• כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**Bluetooth הגדרות, עמוד 18**).

• הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 13**).

• כבה את צמיד חיישן הדופק (**הגדרות דופק ומתח, עמוד 19**).

הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבי, רמת מתח ושריפת קלוריות (**דקות פעילות אינטנסיבית, עמוד 6**).

קשה לראות בחוץ את תצוגת ההתקן שלי

ההתקן מזהה את תאורת הסביבה ומכוונן את בהירות התאורה האחורית באופן אוטומטי כדי למטב את חיי הסוללה. באור שמש ישיר, המסך הופך לבהיר יותר אך ייתכן שעדיין יהיה קשה לקרוא אותו. תכונת זיהוי הפעילויות האוטומטי יכול להיות שימוש כאשר מתחילים פעילויות בחוץ (**הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 21**).

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר ב < .

3 בחר אפשרות:

• כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגד' בר' המחדל**.

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

תופיע הודעת מידע.

4 הקש על מסך המגע.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

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

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 18).

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

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 18).

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

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

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

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

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

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

תיקון ההתקן

אם עליך לתקן את ההתקן, עבור אל support.garmin.com לקבלת מידע נוסף אודות שליחת בקשת שירות לתמיכת המוצרים של Garmin.

נספח

יעדי כושר

- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.
- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 29) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

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

חישובי אזור דופק

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

