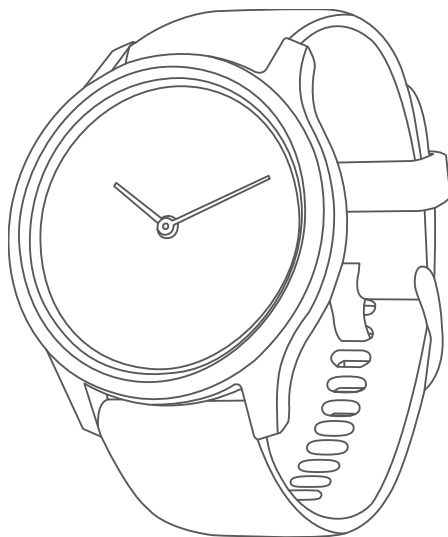


GARMIN®



ΝΙΝΟΜΟΒΕ® STYLE/LUXE

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® και νίνomove® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™ και Toe-to-Toe™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

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

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

M/N: AB3697

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Ενεργοποίηση και ρύθμιση της συσκευής.....	1
Λειτουργίες ρολογιού.....	2
Χρήση της συσκευής.....	3
Επιλογές μενού.....	4
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	5

Widget..... 6

Αυτόματος στόχος.....	8
Γραμμή μετακινήσεων.....	8
Απενεργοποίηση της ειδοποίησης μετακίνησης.....	8
Λεπτά έντασης.....	9
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	9
Body Battery.....	9
Προβολή του widget Body Battery....	9
Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων.....	9
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	10
Προβολή του widget επιπέδου πίεσης.....	10
Έναρξη αντιστροφής μέτρησης χαλάρωσης.....	10
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	10
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....	11
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών έμμηνου κύκλου.....	11
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	12
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής.....	12
Προβολή ειδοποιήσεων.....	12
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	12

Προπόνηση..... 13

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας.....	13
Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS".....	14
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	14

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	15
---	----

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης.....	15
--	----

Δημιουργία αναμέτρησης Toe-to-Toe.....	16
--	----

Επισήμανση γύρων.....	16
-----------------------	----

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 16

Παλμικό οξύμετρο.....	17
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	17
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	17
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	17
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....	18
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	18
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	18
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	19

Garmin Pay..... 19

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	19
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....	19
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	20
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay..	20
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....	20

Ρολόι..... 21

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης.....	21
Χρήση του χρονομέτρου.....	21
Χρήση του ξυπνητηριού.....	21

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 22

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	22
Προσθήκη επαφών.....	22
Ανίχνευση συμβάντος.....	23

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	23
Αίτημα βοήθειας	23

Συνδεδεμένες λειτουργίες

Bluetooth.....24

Διαχείριση ειδοποιήσεων	24
Εντοπισμός χαμένου smartphone.....	24
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	24
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	25

Garmin Connect.....25

Garmin Move IQ™	26
Συνδεδεμένο GPS	26
Παρακολούθηση ύπνου	26
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	26
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας	26
Ρύθμιση του Garmin Express.....	27

Προσαρμογή της συσκευής σας.....27

BluetoothΡυθμίσεις	27
Ρυθμίσεις συσκευής	27
Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης	28
Ρυθμίσεις ώρας	28
Ρυθμίσεις δραστηριότητας	28
Ρυθμίσεις Garmin Connect.....	29
Ρυθμίσεις εμφάνισης	29
Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων	29
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας	29
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	30
Ρυθμίσεις χρήστη	31
Γενικές ρυθμίσεις	31

Πληροφορίες συσκευής.....32

Φόρτιση του ρολογιού	32
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας	32
Φροντίδα της συσκευής σας	33
Καθαρισμός του ρολογιού	33
Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια	33

Αλλαγή των βραχιολιών	34
Προβολή πληροφοριών συσκευής	34
Προδιαγραφές	34

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 35

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	35
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή	35
Παρακολούθηση δραστηριότητας	35
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	35
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	35
Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου	35
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	36
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός	36
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	36
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	36
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	37
Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα	37
Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού... ..	37
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	38
Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο	38
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	38
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	38
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	39
Ενημερώσεις προϊόντος	39
Λήψη περισσότερων πληροφοριών... ..	39
Επισκευές συσκευής	39

Παράρτημα.....39

Στόχοι φυσικής κατάστασης	39
---------------------------------	----

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	40
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	40
Τυπικές τιμές μέγ. VO ₂	41

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.

Ενεργοποίηση και ρύθμιση της συσκευής

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, πρέπει να τη συνδέσετε σε τροφοδοσία ρεύματος και να την ενεργοποιήσετε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης της συσκευής *νίνomone Style/Luxe*, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής *Garmin Connect™* και όχι από τις ρυθμίσεις *Bluetooth®* του smartphone σας.

- 1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή *Garmin Connect* από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone.
- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης της συσκευής.



- 3 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή τροφοδοσίας, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή (Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 32).

Το μήνυμα **Hello!** εμφανίζεται όταν ενεργοποιείται η συσκευή.



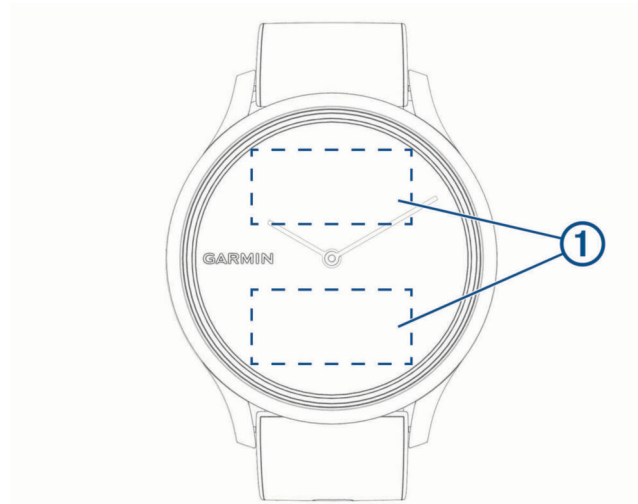
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στον λογαριασμό Garmin Connect:
- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin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

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

Λειτουργίες ρολογιού

Γρήγορη ματιά	Οι δείκτες του ρολογιού εμφανίζουν την τρέχουσα ώρα.
Διαδραστική	Οι δείκτες του ρολογιού απομακρύνονται από την οθόνη αφής.
Ρολόι μόνο	Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, οι δείκτες του ρολογιού εμφανίζουν την τρέχουσα ώρα και η οθόνη αφής απενεργοποιείται, έως ότου φορτίσετε το ρολόι.

Χρήση της συσκευής



Διπλό πάτημα: Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής ① για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη απενεργοποιείται όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, η συσκευή παραμένει ενεργή και καταγράφει δεδομένα.

Κίνηση καρπού: Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας, για να απενεργοποιήσετε την οθόνη.

Σάρωση: Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη, σύρετε την οθόνη αφής για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή.

Σαρώστε την οθόνη αφής, για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget και τις επιλογές μενού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αποφύγετε τη σάρωση ακριβώς πάνω από τους δείκτες ρολογιού ή ενώ κινούνται. Για βέλτιστα αποτελέσματα, σαρώστε στην περιοχή της οθόνης αφής ①.

Παρατεταμένο πάτημα: Όταν η συσκευή είναι ξεκλειδωτή, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να ανοίξετε το μενού.

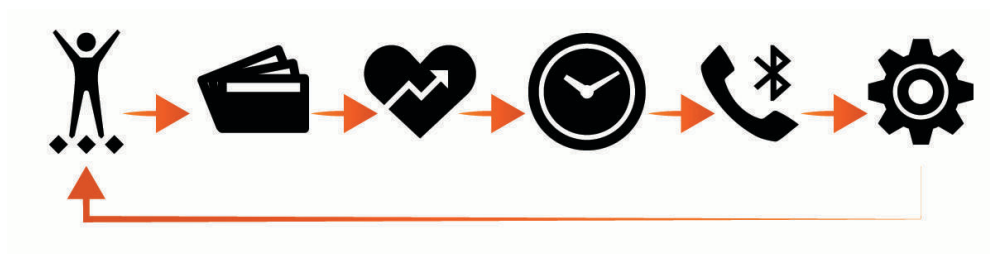
Πάτημα: Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.

Πατήστε το ← για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Επιλογές μενού

Για να δείτε το μενού, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές μενού.



	Δείχνει τις επιλογές χρονομετρημένης δραστηριότητας.
	Δείχνει τις επιλογές Garmin Pay™.
	Δείχνει τις λειτουργίες καρδιακών παλμών.
	Δείχνει τις επιλογές για την αντίστροφη μέτρηση, το χρονόμετρο και την ειδοποίηση.
	Δείχνει τις επιλογές για το αντιστοιχισμένο Bluetooth smartphone.
	Δείχνει τις ρυθμίσεις συσκευής.

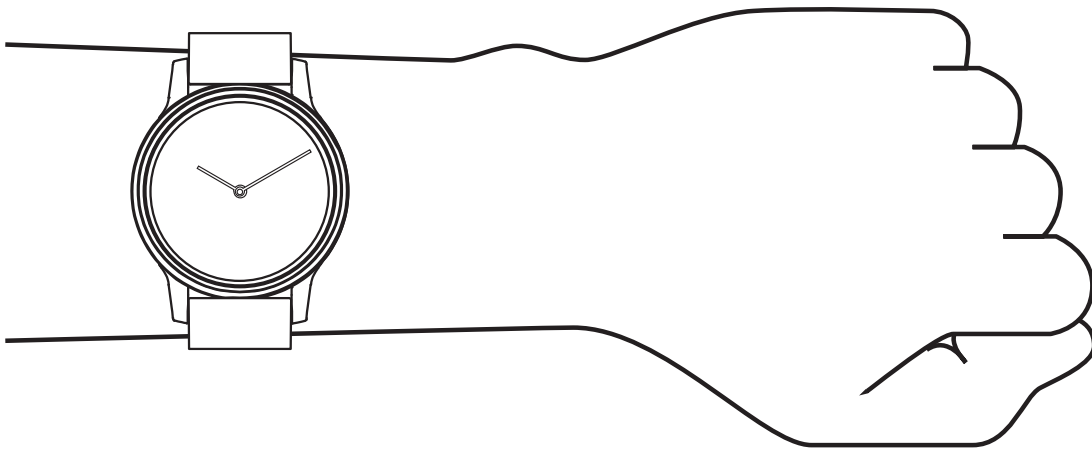
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Αντιμετώπιση προβλημάτων, σελίδα 35](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 37](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Widget

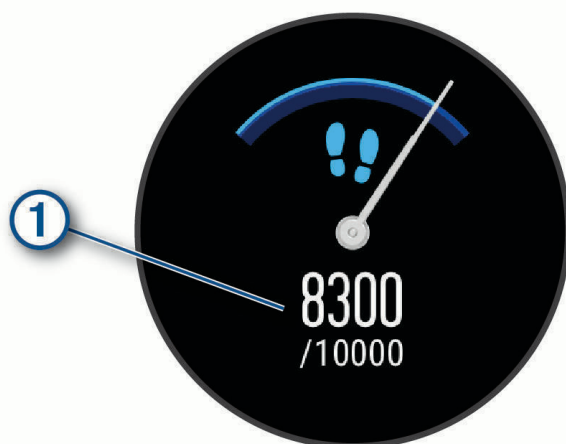
Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Μπορείτε να πατήσετε σε ορισμένα widget για να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες. Για ορισμένα widget απαιτείται η χρήση αντιστοιχισμένου τηλεφώνου.

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

	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Το ρολόι μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery™. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.
	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος αφύπνισης σε διάστημα επτά ημερών. Το ρολόι μετρά τον ρυθμό αναπνοής ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να εντοπίσει τυχόν μη φυσιολογική δραστηριότητα αναπνοής, καθώς και τυχόν αλλαγές σε σχέση με την πίεση.
	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
	Τα δεδομένα ύπνου σας για την προηγούμενη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου του συνολικού χρόνου ύπνου και της βαθμολογίας ύπνου.
	Κατάσταση του τρέχοντος μηνιαίου έμμηνου κύκλου. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε την εγκυμοσύνη σας με εβδομαδιαίες ενημερώσεις και πληροφορίες για την υγεία.
	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα ημερήσιους στόχους για τα βήματα και τους ορόφους που έχετε ανέβει, με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητάς σας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε εξατομικευμένους στόχους βημάτων και ορόφων που έχετε ανέβει από το λογαριασμό σας Garmin Connect.

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.

Απενεργοποίηση της ειδοποίησης μετακίνησης

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το ⚙️ > 🚶 > ⚠️.

Το εικονίδιο ειδοποίησης εμφανίζεται με μια κάθετο.

Λεπτά έντασης

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

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι *nomove Style/Luxe* υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Body Battery

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

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 36](#)).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.
- Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων

Η συσκευή εμφανίζει μια εκτίμηση των συνολικών θερμίδων που κάψατε κατά την τρέχουσα ημέρα. Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτής της εκτίμησης, περπατώντας γρήγορα για έως 15 λεπτά.

- Σύρετε για να δείτε την οθόνη των θερμίδων.
- Επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ένδειξη  εμφανίζεται όταν πρέπει να βαθμονομηθούν οι θερμίδες. Αυτή η διαδικασία βαθμονόμησης πρέπει να ολοκληρωθεί μόνο μία φορά. Αν έχετε ήδη καταγράψει ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο, η ένδειξη  ενδέχεται να μην εμφανίζεται.

- Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

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

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

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα επιπέδου πίεσης.
Το γράφημα επιπέδου πίεσης εμφανίζει τις ενδείξεις πίεσης και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

Έναρξη αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης

Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης, για να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
Εμφανίζεται το γράφημα επιπέδου πίεσης.
- 3 Σύρετε για να επιλέξετε **Χαλάρωση**.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής για να μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
- 5 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης.
- 8 Επιλέξτε το .

Εμφανίζεται το ενημερωμένο επίπεδο πίεσης.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.
Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα καρδιακών παλμών.
Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών και τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

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

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε τα δεδομένα ενυδάτωσης των τελευταίων 7 ημερών.

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα ([Καταγραφή των πληροφοριών έμμηνου κύκλου, σελίδα 11](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

Καταγραφή των πληροφοριών έμμηνου κύκλου

Για να μπορείτε να καταγράψετε τις πληροφορίες έμμηνου κύκλου σας από τη συσκευή νίνomove Style/Luxe, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταγράψετε τη ροή σας, επιλέξτε .
 - Για καταγράψετε τα σωματικά συμπτώματα, όπως ακμή, πόνο στη μέση και κόπωση, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε .
 - Για να αξιολογήσετε τη σεξουαλική επιθυμία σας από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε .
 - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε .
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε .
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού ([Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας, σελίδα 12](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να καταγράψετε τα στοιχεία σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε  για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε  για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι νίντονο Style/Luxe. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσων στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσων, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας νίντονο Style/Luxe, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν η συσκευή σας έχει συζευχθεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το smartphone στη συσκευή σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή**.
Εμφανίζεται η πιο πρόσφατη ειδοποίηση στο κέντρο της οθόνης αφής.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε την ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
Εμφανίζεται σταδιακά ολόκληρο το μήνυμα στη συσκευή.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε  για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

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

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στη συσκευή νίντονο Style/Luxe, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

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

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
Εμφανίζεται η πιο πρόσφατη ειδοποίηση στο κέντρο της οθόνης αφής.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να επιλέξετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου.
- 4 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Προπόνηση

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, την οποία έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να στείλετε στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε μια δυνατότητα:
 - Επιλέξτε το  για περπάτημα.
 - Επιλέξτε το  για τρέξιμο.
 - Επιλέξτε το  για αερόβια δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για προπόνηση ενδυνάμωσης.
 - Επιλέξτε το  για ποδηλασία.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα γιόγκα.
 - Επιλέξτε το  για άλλους τύπους δραστηριοτήτων.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα προπόνησης με ελλειπτικό.
 - Επιλέξτε το  για κολύμβηση σε πισίνα.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα με stair stepper.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα διαδρόμου.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα ασκήσεων αναπνοής.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα πιλάτες.
 - Επιλέξτε το  για αναμέτρηση βημάτων Toe-to-Toe™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για την προσθήκη ή τη διαγραφή δραστηριοτήτων.

- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε δύο φορές την οθόνη αφής για να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση.

- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS"

Μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή με το smartphone για να καταγράψετε δεδομένα GPS για τη δραστηριότητα περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
 - 2 Επιλέξτε το .
 - 3 Επιλέξτε το  ή το .
 - 4 Επιλέξτε το  για να συνδέσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect.
Το  εμφανίζεται στη συσκευή όταν είστε συνδεδεμένοι.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν δεν μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή με το smartphone, πατήστε στην οθόνη αφής και επιλέξτε  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα. Τα δεδομένα GPS δεν θα καταγραφούν.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
 - 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Το τηλέφωνό σας πρέπει να βρίσκεται εντός εμβέλειας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
 - 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
 - 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την **Υπολογισμός επαναλήψεων** ή **Αυτόματα σετ**.
- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας.
- 6 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Επιλέξτε το  για να ολοκληρώσετε ένα σετ.
Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
- 8 Κατά τη διάρκεια μιας ανάπαυσης, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων, σύρετε την οθόνη αφής.
 - Για να επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων, σύρετε προς τα αριστερά, επιλέξτε το , σύρετε για να επιλέξετε τον αριθμό και πατήστε στο κέντρο της οθόνης αφής.
- 9 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα 6 έως 8, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 12 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
 - Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
 - Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
 - Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
 - Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε **Επίπεδο ικανοτήτων**.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε το μέγεθος πισίνας.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης ή τα μήκη πισίνας, τα οποία μπορείτε να δείτε σύροντας το δάκτυλό σας στην οθόνη αφής.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε τα μήκη πισίνας.

Δημιουργία αναμέτρησης Toe-to-Toe

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια αναμέτρηση Toe-to-Toe διάρκειας 2 λεπτών με κάποιον φίλο που έχει συμβατό ρολόι.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  για να αναμετρηθείτε με έναν άλλο παίκτη εντός εμβέλειας (3 m).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και οι δύο παίκτες πρέπει να ξεκινήσουν μια αναμέτρηση στο ρολόι τους.

Αν το ρολόι δεν μπορεί να βρει κάποιον παίκτη εντός 30 δευτερολέπτων, λήγει το χρονικό όριο της αναμέτρησης.

3 Επιλέξτε το όνομα του παίκτη.

Το ρολόι μετρά αντίστροφα για 3 δευτερόλεπτα προτού ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.

4 Κάντε βήματα για 2 λεπτά.

Η οθόνη εμφανίζει το χρονόμετρο και τον αριθμό των βημάτων.

5 Φέρτε τα ρολόγια εντός εμβέλειας (3 m).

Η συσκευή εμφανίζει τα βήματα για κάθε παίκτη.

Οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν το  για να ξεκινήσουν μια άλλη πρόκληση ή το  για να κλείσουν το μενού.

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap®, η οποία επισημαίνει αυτόματα ένα γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

1 Από το μενού ρυθμίσεων στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.

2 Επιλέξτε τη συσκευή σας.

3 Επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.

4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

5 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή νίνομονε Style/Luxe διαθέτει μενού καρδιακών παλμών, ώστε να μπορείτε να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.

	Παρακολουθεί τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 17). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
VO₂	Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO ₂ , το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση (Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO₂, σελίδα 18).
	Δείχνει την τρέχουσα ηλικία φυσικής κατάστασης, η οποία βασίζεται στη μέγιστη VO ₂ , τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση και τον Δείκτη μάζας σώματος (BMI). (Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 18) Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας στον λογαριασμό Garmin Connect.
	Μεταδίδει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin® (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 18).

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 17](#)). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στο ρολόι σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό σας και την ακινησία σας.

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.
Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 3 Επιλέξτε  > .
- 4 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το �ολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 5 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 17](#)).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να μετρά συνεχώς το επίπεδο κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας ή το SpO₂ ενώ κοιμάστε ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 37](#)).

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > .

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO₂

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

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO₂ εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO₂.

Τα δεδομένα μέγ. VO₂ παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO₂ παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO₂, σελίδα 41](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2, η συσκευή χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  > VO2.

Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.

3 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

4 Για μη αυτόματη εκκίνηση μιας δοκιμής μέγιστης VO2 ώστε να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση, πατήστε την τρέχουσα μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Η συσκευή ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει το ρολόι μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Garmin Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > .

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τη συσκευή νίνomove Style/Luxe και να τα βλέπετε σε συζευγμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB® κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  > .

Η συσκευή νίνomove Style/Luxe ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μπορείτε να βλέπετε μόνο την οθόνη παρακολούθησης των καρδιακών παλμών.

3 Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής νίνomove Style/Luxe με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+®.

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

4 Πατήστε στην οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών και επιλέξτε το  για να σταματήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > .
- 3 Επιλέξτε το  ή το .
- 4 Πατήστε την οθόνη για να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη εναλλαγής.
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Για να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιβεβαιώσετε την τιμή.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

Garmin Pay

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

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

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

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

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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

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

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

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής, για να δείτε το μενού ή σύρετε προς τα κάτω για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε λάθος τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.
Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.
- 4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
- 5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

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

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

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

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

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

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι νίνοmove Style/Luxe που διαθέτετε, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

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

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι νίνοmove Style/Luxe που διαθέτετε, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Ρολόι

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Ρυθμίστε τα λεπτά.
- 4 Πατήστε στο κέντρο της οθόνης αφής για να επιλέξετε τα λεπτά και μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
- 5 Ρυθμίστε τα δευτερόλεπτα.
- 6 Πατήστε στο κέντρο της οθόνης αφής για να επιλέξετε τα δευτερόλεπτα και μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
Εμφανίζεται μια οθόνη που δείχνει την πρόοδο της αντίστροφης μέτρησης.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε τον χρόνο.
- 8 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
Οι δείκτες ρολογιού συγχρονίζονται λειτουργώντας ως χρονογράφος και υποδεικνύουν τον χρόνο που απομένει.
- 9 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για παύση και κατόπιν για να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 10 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 11 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Χρήση του ξυπνητηριού

- 1 Ρυθμίστε τις ώρες και τις συχνότητες για το ξυπνητήρι στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 29](#)).
- 2 Στη συσκευή νίνονome Style/Luxe, πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού.
- 3 Επιλέξτε το  > .
- 4 Σύρετε για να δείτε διαδοχικά τα ξυπνητήρια.
- 5 Επιλέξτε ένα ξυπνητήρι για να το ενεργοποιήσετε ή να το απενεργοποιήσετε.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι νίνονονε Style/Luxe πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.garmin.com/safety.

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

⚡ **Ανίχνευση συμβάντος:** Όταν το ρολόι νίνονονε Style/Luxe εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

👁 **LiveTrack:** Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνων των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές επείγουσας ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών

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

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι νίνονονε Style/Luxe που διαθέτετε (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect*, σελίδα 26).

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 22](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 22](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > .
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από τη συσκευή σας *νίνονονε Style/Luxe* με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (εάν διατίθεται) στις επαφές επείγουσας ανάγκης. Έχετε στη διάθεσή σας 15 δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Αίτημα βοήθειας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 22](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Αγγίξτε την οθόνη αφής γρήγορα και σταθερά μέχρι να δονηθεί η συσκευή.
Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.
- 2 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το  για να ακυρώσετε το αίτημα πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Η συσκευή νίνονομε Style/Luxe διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό σας smartphone μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για τυχόν ειδοποιήσεις από το smartphone, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων, συναντήσεις ημερολογίου και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone.

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: Για περισσότερες λεπτομέρειες, βλ. [Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας](#), σελίδα 22.

Ενημερώσεις καιρού: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από το smartphone που χρησιμοποιείτε.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο smartphone σας.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο smartphone που έχει συζευχθεί με τη συσκευή νίνονομε Style/Luxe και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση της συσκευής μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή νίνονομε Style/Luxe που έχει συζευχθεί με το smartphone σας και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ανοίξετε την εφαρμογή.

Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί ασύρματη λήψη και εγκατάσταση της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι νίνονομε Style/Luxe που διαθέτετε.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένου smartphone

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .

Η συσκευή νίνονομε Style/Luxe ξεκινά αναζήτηση για το συζευγμένο smartphone σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο smartphone και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής νίνονομε Style/Luxe. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το smartphone.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι νίνονομε εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις, κινήσεις και προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .

Garmin Connect

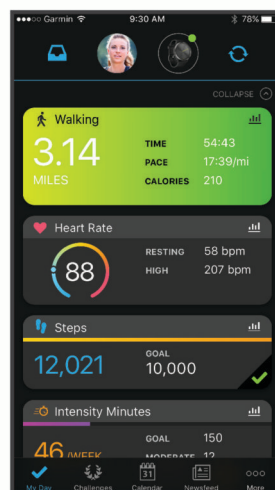
Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.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.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

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



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

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον 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.

Συνδεδεμένο GPS

Με τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, το ρολόι χρησιμοποιεί την κεραία GPS του τηλεφώνου για να καταγράψει δεδομένα GPS σχετικά με δραστηριότητες περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS", σελίδα 14*). Τα δεδομένα GPS, όπως η τοποθεσία, η απόσταση και η ταχύτητα, εμφανίζονται στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του λογαριασμού Garmin Connect.

Η δυνατότητα συνδεδεμένου GPS χρησιμοποιείται επίσης για τις λειτουργίες βοήθειας και LiveTrack.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, επιτρέψτε να κοινοποιείται πάντα η τοποθεσία σας στην εφαρμογή Garmin Connect από τα δικαιώματα πρόσβασης εφαρμογών στο τηλέφωνο.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι 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 στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 25*).

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Κατά περιόδους, το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.

2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.

3 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

4 Επιλέξτε  >  > .

5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (*Ρύθμιση του Garmin Express, σελίδα 27*).

1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express.

Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Bluetooth Ρυθμίσεις

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το .

 Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η τεχνολογία Bluetooth.

 Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με ένα συμβατό smartphone με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση επιτρέπει τη χρήση συνδεδεμένων λειτουργιών Bluetooth μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, συμπεριλαμβανομένων των ειδοποιήσεων και της αποστολής δεδομένων δραστηριότητας στο Garmin Connect.

 Σας επιτρέπει να εντοπίσετε ένα χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της τεχνολογίας Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

 Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με ένα συμβατό smartphone με δυνατότητα Bluetooth.

Ρυθμίσεις συσκευής

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στη συσκευή *νέο μοντέλο Style/Luxe*. Μπορείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες ρυθμίσεις στο λογαριασμό Garmin Connect.

Πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το .

 Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 25*).

 Σας επιτρέπει να ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα τους δείκτες ρολογιού (*Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού, σελίδα 37*).

 Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματα για την αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητας με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος. Διαφορετικά, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας με μη αυτόματο τρόπο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

 Ρυθμίζει το επίπεδο δόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

 Σας επιτρέπει την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών, τη ρύθμιση μιας ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών και τον ορισμό μιας υπενθύμισης χαλάρωσης (*Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης, σελίδα 28*).

 Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 22*).

 Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ή 24 ωρών και σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα μη αυτόματα (*Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας, σελίδα 28*).

 Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας, ειδοποίησης μετακίνησης και ειδοποιήσεων στόχου (*Ρυθμίσεις δραστηριότητας, σελίδα 28*).

 Σας επιτρέπει να ορίζετε σε ποιον καρπό φοράτε τη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

 Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε και τη θερμοκρασία σε μονάδες μέτρησης αγγλοσαξονικού ή μετρικού συστήματος.

 Ρυθμίζει τη γλώσσα της συσκευής.

 Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 38](#)).

 Εμφανίζει το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες, την άδεια χρήσης και άλλα πολλά ([Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 34](#)).

Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

 Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο δραστηρ., για να χρησιμοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό μόνο κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

 Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο ([Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 19](#)).

 Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε ώστε να σας ειδοποιεί η συσκευή όταν το επίπεδο άγχους είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και η συσκευή σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών ([Εναρξη αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης, σελίδα 10](#)).

 Ρυθμίστε τη συσκευή σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

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

 Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα χειροκίνητα ή αυτόματα με βάση τη συζευγμένη κινητή συσκευή ([Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας, σελίδα 28](#)).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

Από προεπιλογή, η ώρα ρυθμίζεται αυτόματα όταν η συσκευή νίνοmove Style/Luxe έχει συζευχθεί με ένα smartphone.

1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  >  >  > **Μη αυτόματα**.

3 Επιλέξτε .

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ρυθμίσετε την ώρα.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

 Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι άλλες ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας εμφανίζονται μόνο όταν η παρακολούθηση δραστηριότητας είναι ενεργοποιημένη.

 Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την Ειδοποίηση μετακίνησης.

 Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι *νίνomove Style/Luxe*.

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

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26](#)) ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 26](#)).

Ρυθμίσεις εμφάνισης

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Εμφάνιση.

Εικόνα ρολογιού: Σας επιτρέπει να επιλέξετε το καντράν του ρολογιού.

Widget: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα widget που εμφανίζονται στη συσκευή σας και να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο.

Επιλογές προβολής: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε την εμφάνιση.

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Ειδοποιήσεις.

Υπενθυμίσεις: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις ώρες και τις συχνότητες για το ξυπνητήρι στη συσκευή σας.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό smartphone σας. Μπορείτε να φιλτράρετε τις ειδοποιήσεις βάσει Στη διάρ. μιας δραστ. ή Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο μετά από μια περίοδο αδράνειας. Μπορείτε να ορίσετε την τιμή για Όριο ειδοποίησης.

Υπενθυμίσεις χαλάρωσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε ώστε να σας ειδοποιεί η συσκευή όταν το επίπεδο πίεσης είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και η συσκευή σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

Ειδοποίηση σύνδεσης Bluetooth: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση, η οποία σας πληροφορεί όταν το συζευγμένο smartphone δεν είναι πλέον συνδεδεμένο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να ενεργοποιεί αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας ([Ρυθμίσεις χρήστη, σελίδα 31](#)).

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στη συσκευή σας.

- 1 Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στη συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η αφαίρεση των δραστηριοτήτων για περπάτημα και τρέξιμο.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.

Προσαρμογή πεδίων δεδομένων

Μπορείτε να αλλάξετε τους συνδυασμούς πεδίων δεδομένων για τις οθόνες που εμφανίζονται ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να προσαρμόσετε την Κολύμβηση σε πισίνα.

- 1 Από το μενού ρυθμίσεων στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστότοπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης.

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

Προσ. μήκος βημ/σμού: Επιτρέπει στη συσκευή να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού. 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.

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

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

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

Ειδοποίηση μετακίνησης: Επιτρέπει στη συσκευή σας την προβολή ενός μηνύματος και τη μετακίνηση της γραμμής στην ώρα της οθόνης ημέρας με μεγάλη χρονική διάρκεια αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα και τρέξιμο.

Παρακολούθηση ύπνου παλμικού οξυμέτρου: Επιτρέπει στη συσκευή σας να καταγράφει έως και τέσσερις ώρες ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου ενώ κοιμάστε.

Ρύθμιση ως Προτιμώμενο σύστημα παρακολούθησης δραστηριότητας: Ορίζει αυτήν τη συσκευή ως την κύρια συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας, όταν στην εφαρμογή είναι συνδεδεμένες περισσότερες από μία συσκευές.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή σας επιτρέπει επίσης να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Ρυθμίσεις χρήστη

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Ρυθμίσεις χρήστη.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος.

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

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

Γενικές ρυθμίσεις

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Γενικά.

Όνομα συσκευής: Σας επιτρέπει να ορίσετε ένα όνομα για τη συσκευή.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

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

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ημερομηνία σε μορφή μήνα/ημέρα ή ημέρα/μήνα.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα της συσκευής.

Μονάδες μέτρησης: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε και τη θερμοκρασία σε μονάδες μέτρησης αγγλοσαξονικού ή μετρικού συστήματος.

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

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας, σελίδα 33*).

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



- 2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 32*).
Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας.
- Δείτε την ένδειξη μπαταρίας που απομένει στην οθόνη πληροφοριών του ρολογιού (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 34*).

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

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

Διατηρείτε το δερμάτινο λουράκι καθαρό και στεγνό. Αποφεύγετε την κολύμβηση ή το ντους με το δερμάτινο λουράκι. Το δερμάτινο λουράκι μπορεί να φθαρεί ή να αποχρωματιστεί αν έρθει σε επαφή με νερό ή ιδρώτα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λουράκια σιλικόνης.

Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

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 του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια

- 1 Σκουπίστε τα δερμάτινα λουράκια με ένα στεγνό ύφασμα.
- 2 Για να καθαρίσετε τα δερμάτινα λουράκια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό προϊόν για δερμάτινα είδη.

Αλλαγή των βραχιολιών

Η συσκευή είναι συμβατή με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

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



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

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Σύρετε για να δείτε τις πληροφορίες.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 5 ημέρες στην έξυπνη λειτουργία Έως 1 επιπλέον εβδομάδα στη λειτουργία ρολογιού
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 50°C (από 14° έως 122°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες/πρωτόκολλα	2,4 GHz με ονομαστική τιμή 0 dBm • Πρωτόκολλο ασύρματων επικοινωνιών • Bluetooth Τεχνολογία 5.0 13,56 MHz με ονομαστική τιμή -40 dBm, ασύρματη τεχνολογία NFC
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹

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

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι νίνονονε Style/Luxe είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

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

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

- Φέρτε τη συσκευή εντός της εμβέλειας του smartphone.
- Εάν οι συσκευές σας είναι ήδη συζευγμένες, απενεργοποιήστε το Bluetooth και στις δύο συσκευές και κατόπιν ενεργοποιήστε το ξανά.
- Αν οι συσκευές σας δεν είναι συζευγμένες, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και πατήστε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στη συσκευή σας, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  >  για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

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

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 26*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26*).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

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

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

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

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος του ρολογιού, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.
Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεπλύνετε το ρολόι με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.
Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.
- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.
- Όταν γυμνάζεστε, να χρησιμοποιείτε λουράκι σιλικόνης.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

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

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

Η συσκευή μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Η συσκευή ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία, όταν την συγχρονίζετε με υπολογιστή ή κινητή συσκευή. Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας για να λάβετε τη σωστή ώρα, όταν αλλάζετε ζώνη ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

Αν οι δείκτες του ρολογιού δεν ταιριάζουν με την ψηφιακή ώρα, θα πρέπει να τους ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα ([Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού, σελίδα 37](#)).

- 1 Επιβεβαιώστε ότι η ώρα έχει οριστεί στην αυτόματη ρύθμιση ([Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 28](#)).
- 2 Επιβεβαιώστε ότι ο υπολογιστής ή η κινητή συσκευή που χρησιμοποιείτε εμφανίζει τη σωστή τοπική ώρα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με υπολογιστή ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 26](#)).
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με κινητή συσκευή ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26](#)).

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

Ευθυγράμμιση δεικτών ρολογιού

Η συσκευή σας *νίνομονε Style/Luxe* περιέχει δείκτες ρολογιού ακριβείας. Οι έντονες δραστηριότητες μπορούν να αλλάξουν τη θέση των δεικτών ρολογιού. Αν οι δείκτες του ρολογιού δεν ταιριάζουν με την ψηφιακή ώρα, θα πρέπει να τους ευθυγραμμίσετε μη αυτόματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η ευθυγράμμιση των δεικτών ρολογιού ενδέχεται να είναι απαραίτητη μετά από μερικούς μήνες κανονικής χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > **Ευθυγρ. τους δείκτες στις 12:00**.
- 3 Πατήστε  ή  μέχρι ο λεπτοδείκτης να δείξει 12 ακριβώς.
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε  ή  μέχρι ο ωροδείκτης να δείξει 12 ακριβώς.
- 6 Επιλέξτε .

Το μήνυμα **Η ευθυγράμμιση ολοκληρώθηκε** εμφανίζεται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για την ευθυγράμμιση των δεικτών ρολογιού.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της οθόνης (*Ρυθμίσεις εμφάνισης, σελίδα 29*).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού (*Ρυθμίσεις εμφάνισης, σελίδα 29*).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του smartphone, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη συσκευή νόμονονε Style/Luxe (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 24*).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις (*BluetoothΡυθμίσεις, σελίδα 27*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (*BluetoothΡυθμίσεις, σελίδα 27*).
- Διακόψτε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 18*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών και επιπέδου πίεσης, σελίδα 28*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγιστης VO2, του επιπέδου πίεσης και των θερμίδων που καταναλώσατε (*Λεπτά έντασης, σελίδα 9*).

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 30*).

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπ. ρυθμίσεων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**

Εμφανίζεται ένα ενημερωτικό μήνυμα.

- 4 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Ενεργοποίηση και ρύθμιση της συσκευής, σελίδα 1*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 26*).

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

Ενημερώσεις προϊόντος

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

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

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

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.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Επισκευές συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Παράρτημα

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40*) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

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

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

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

