



VIVOMOVE® HR

מדריך למשתמש

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

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

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. סימן המילה BLUETOOTH® וסמלי הלווגו הם בבעלות Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. ונמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות The Cooper Institute®, וכן גל הסימנים המסחריים הקשורים הם הרכוש של Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

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

M/N: A03256, AA3256

9	חישובי אזור דופק.....
9	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
10	אינדקס.....

1	מבוא
1	הפעלה והגדרה של ההתקן.....
1	מצבי התקן.....
1	השימוש בהתקן.....
1	ענידת ההתקן.....
1	ווידג'טים
2	יעד אוטומטי.....
2	סרגל תנועה.....
2	הצגת תרשים הדופק.....
2	דקות פעילות אינטנסיבית.....
2	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות.....
2	השתנות דופק ורמת מתח.....
2	מעקב שינה.....
2	VIRB מרוחק.....
3	אימון כושר
3	הקלטת פעילות מתוזמנת.....
3	הקלטת פעילות אימון כוח.....
3	התראות.....
3	סימון הקפות.....
4	שידור נתוני דופק להתקני Garmin®.....
4	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....
4	שעון
4	שימוש בשעון העצר.....
4	התחלת טיימר ספירה לאחור.....
4	שימוש בשעון מעורר.....
4	תכונות עם חיבור Bluetooth
4	הצגת התראות.....
4	ניהול התראות.....
4	איתור טלפון חכם שאבד.....
5	שימוש במצב 'נא לא להפריע'.....
5	היסטוריה
5	הצגת ההיסטוריה.....
5	Garmin Connect.....
5	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect.....
5	סנכרון הנתונים עם המחשב.....
5	התאמה אישית של ההתקן
5	הגדרות צמיד חיישן דופק.....
5	הגדרות ההתקן.....
6	Garmin Connect הגדרות.....
6	פרטי ההתקן
6	מפרטים.....
7	טעינת ההתקן.....
7	טיפול בהתקן.....
7	החלפת הרצועות.....
7	פתרון בעיות
7	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?.....
7	הטלפון אינו מתחבר להתקן.....
8	מעקב אחר פעילויות.....
8	עצות לנתוני דופק לא סדיר.....
8	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה.....
8	הארכת חי הסוללה.....
8	קשה לראות בחוץ את תצוגת ההתקן שלי.....
8	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל.....
9	עדכוני מוצרים.....
9	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express.....
9	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect.....
9	קבלת מידע נוסף.....
9	תיקון ההתקן.....
9	נספח
9	יעדי כושר.....
9	אודות אזורי דופק.....

מבוא

אזהרה ⚠

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

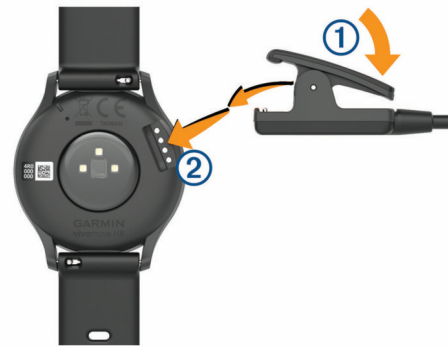
הפעלה והגדרה של ההתקן

כדי שתוכל להשתמש בהתקן, עליך לחבר אותו למקור חשמל כדי להפעיל אותו.

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן vivoactive HR, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™, במקום מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם שלך.

1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן את היישום Garmin Connect.

2 צבט את שני הצדדים של תפס הטעינה ① כדי לפתוח את זרועות התפס.



3 ישר את התפס עם המגעים ②, ושחרר את זרועות התפס.

4 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל כדי להפעיל את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 7).

Hello! מופיע כאשר ההתקן נדלק.



5 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:

- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מ = או התפריט של "...", בחר **התקני Garmin < הוסף התקן** ובצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתגל באופן אוטומטי עם הטלפון החכם שלך.

מצבי התקן

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

השימוש בהתקן



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

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

במהלך פעילות מתוזמנת, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל ולעצור את פעולת הטיימר.

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

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

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

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

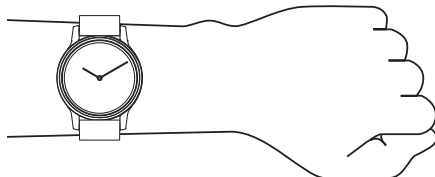
הקש: הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.

הקש על ⌂ כדי לחזור למסך הקודם.

ענידת ההתקן

- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.

הערה: ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שההתקן לא זז בזמן הריצה או האימון.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- ראה **פתרון בעיות, עמוד 7** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע כדי לגלול בין הווידג'טים. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, צריך לשייך להתקן טלפון חכם.

הערה: ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לבחור את פרצוף השעון וכדי להוסיף או להסיר ווידג'טים, כגון פקדי המוזיקה של הטלפון החכם (**הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6**).

שעה ותאריך	השעה והתאריך הנוכחיים. השעה והתאריך של ההתקן מתעדכנים כשההתקן מסתגל עם מחשבים או טלפונים חכמים.
88	מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. ההתקן לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.

המספר הכולל של קומות שטיפסו והיעד שלך להיום.	🏠
סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.	🕒
סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.	🔥
המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.	📏
VIRB פקדים עבור מצלמת אקשן של VIRB® (נמכרת בנפרד) ששווה להתקן.	VIRB
פקדים לנגן המוזיקה בטלפון החכם.	🎵
הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון חכם משויך.	☀️
התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.	📶
הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.	❤️
רמת המתח הנוכחית שלך. ההתקן מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.	📊

יעד אוטומטי

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



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

סרגל תנועה

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



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

הצגת תרשים הדופק

תרשים הדופק מציג את הדופק שלך במשך השעה האחרונה, את הדופק הנמוך ביותר בפעימות לדקה (פ' לדקה) ואת הדופק הגבוה ביותר במהלך שעה זו.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את מסך הדופק.
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים הדופק.

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

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

שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות

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

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את מסך הקלוריות.
- 2 בחר ①.

הערה: ① מופיע כאשר יש לסייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנת, ייתכן כי ① לא יופיע.

- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

השתנות דופק ורמת מתח

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

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

הצגת תרשים רמת המתח

תרשים רמת המתח מציג את רמת המתח בשעה האחרונה.

- 1 החלק כדי להציג את מסך רמת המתח.
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים רמת המתח.

הפעלת טיימר מנוחה

תוכל להפעיל את טיימר המנוחה כדי להתחיל תרגיל נשימה מודרך.

- 1 החלק כדי להציג את מסך רמת המתח.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 יופיע תרשים רמת המתח.
- 3 החלק כדי לבחור את האפשרות **טיימר מנוחה**.
- 4 בחר ▲ או ▼ כדי להגדיר את טיימר המנוחה.
- 5 הקש במרכז מסך המגע כדי לבחור זמן ולעבור למסך הבא.
- 6 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר המנוחה.
- 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 8 לאחר סיום פעולת טיימר המנוחה, הצג את רמת המתח המעודכנת.

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב נא לא להפריע**, עמוד 5).

VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל www.garmin.com/VIRB לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין **VIRB במדריך למשתמש**.

של הסדרה. עליך גם להפעיל את מסך VIRB בהתקן vivomove HR (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 בהתקן vivomove HR, החלק את האצבע כדי להציג את מסך VIRB.
- 3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להקליט וידאו, בחר .
 - מונה הווידאו מופיע בהתקן vivomove HR.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו, בחר .
 - כדי לצלם תמונה, בחר .

אימון כושר

הקלטת פעילות מתוזמנת

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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר .
 - 3 החלק כדי לגלול ברשימת הפעילויות:
 - בחר  להליכה.
 - בחר  לריצה.
 - בחר  לפעילות אירובית.
 - בחר  לאימון כוח.
 - בחר  לפעילויות מסוגים אחרים.
 - 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.
 - 5 התחל את הפעילות.
 - 6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
 - 7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר.
- עצה:** ניתן להקיש פעמיים על מסך המגע כדי להמשיך את פעולת הטיימר.
- 8 החלק כדי לבחור אפשרות:
 - בחר  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר  כדי למחוק את הפעילות.

הקלטת פעילות אימון כוח

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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  > .
- 3 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.
- 4 התחל בסדרה הראשונה.
- 5 ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר שש חזרות לפחות.
- 6 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 7 בחר  כדי לסיים סדרה. מופיע טיימר מנוחה.
- 8 בזמן מנוחה, בחר אפשרות:
 - כדי להציג מסכי נתונים נוספים, החלק על מסך המגע.
 - כדי לערוך את ספירת החזרות, בחר **ערוך חזרות**, בחר  או , והקש במרכז מסך המגע.
- 9 בחר  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 10 חזור על שלבים שש עד שמונה עד להשלמת הפעילות.
- 11 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.
- 12 החלק כדי לבחור אפשרות:
 - בחר  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר  כדי למחוק את הפעילות.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

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

התראות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדי ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות ודופק.

הגדרת התראה חוזרת

התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה בכל 100 קלוריות. ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להתאים אישית את הערכים או את המרווחים שצוינו להתראות חוזרות (הגדרות פרופיל פעילות בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר  ובחר פעילות.
 - 3 בחר התראות.
 - 4 בחר זמן, מרחק או ק"ל כדי להפעיל את ההתראה.
- בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה, תופיע התראה וההתקן ירטוט.

הגדרת התראות הדופק שלך

באפשרותך להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד או לטווח מותאם אישית. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-180 פעימות לדקה (פ/דקה). ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להגדיר תחומים מותאמים אישית (הגדרות פרופיל פעילות בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  ובחר פעילות.
- 3 בחר התראות > התר' דופק.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להשתמש בטווח של תחום דופק קיים, בחר תחום דופק.
- כדי להשתמש בערכי מינימום או מקסימום, בחר מותא'.¹

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לטווח שצוין או לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

הגדרת התראת דופק חריג

ניתן להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק חורג ממספר מסוים של פעימות לדקה (פ/דקה) לאחר פרק זמן של חוסר פעילות.

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר  > .
 - 3 בחר ערך סף של דופק.
- בכל פעם שתחרוג מערך הסף, תופיע הודעה וההתקן ירטוט.

סימון הקפות

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

הערה: התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.

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

שידור נתוני דופק להתקני Garmin®

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

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

התקן **vívomove HR** מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

הערה: באפשרותך להציג רק את מסך ניטור הדופק בעת שידור נתוני דופק.

3 שייך את התקן **vívomove HR** להתקן **Garmin ANT+** תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

4 הקש על מסך ניטור הדופק ובחר  כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.

בהתקן, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון **Garmin Connect**, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתראה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי **FirstBeat**. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור **The Cooper Institute**. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים **סטנדרטיים של VO2 מרבי**, עמוד 9) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

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

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

אם כבר הקלטת הליכה מהירה בת 15 דקות, מופיע ה-VO2 המרבי. ההתקן מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-VO2 המרבי. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.

3 במידת הצורך, פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

שעון

שימוש בשעון העצר

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.

5 במידת הצורך, בחר  כדי לאפס את הטיימר.

התחלת טיימר ספירה לאחור

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 בחר  או  כדי להגדיר את הטיימר.

4 הקש במרכז מסך המגע כדי לבחור זמן ולעבור למסך הבא.

5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר.

שימוש בשעון מעורר

1 הגדר זמנים ותדירויות של השעון המעורר בחשבון **Garmin Connect** (הגדרות התקן > בחשבון **Garmin Connect**, עמוד 6).

2 בהתקן **vívomove HR** גע נגיעה ממושכת במסך המגע כדי להציג את התפריט.

3 בחר  < .

4 החלק כדי לגלול בין ההתראות.

5 בחר התראה כדי להפעיל או להשבית אותה.

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן **vívomove HR** יש כמה תכונות המחוברות דרך **Bluetooth** עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום **Garmin Connect**.

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

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

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן **vívomove HR** ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: מאתר את ההתקן **vívomove HR** שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום **Garmin Connect** ברגע שאתה פותח את היישום.

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

הצגת התראות

• כאשר מופיעה התראה בהתקן, בחר אפשרות:

◦ הקש על מסך המגע ובחר  כדי להציג את ההתראה במלואה.

◦ בחר  כדי לבטל את ההתראה.

• כאשר מופיעה שיחה נכנסת בהתקן, בחר אפשרות:

הערה: האפשרויות הזמינות משתנות בהתחשב בסוג הטלפון החכם.

◦ בחר  כדי לקבל את השיחה בטלפון החכם.

◦ בחר  כדי לדחות או להשתיק את השיחה.

• כדי להציג את כל ההתראות, החלק כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות, הקש על מסך המגע ובחר אפשרות:

◦ החלק כדי לגלול בין ההתראות.

◦ בחר התראה ובחר  כדי להציג את ההתראה במלואה.

◦ בחר התראה ובחר  כדי לבטל את ההתראה.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן **vívomove HR**.

בחר אפשרות:

• אם אתה משתמש בהתקן **iPhone**®, עבור אל **iOS**® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.

• אם אתה משתמש בטלפון חכם של **Android™**, מהיישום **Garmin Connect**, בחר **הגדרות** > **התראות חכמות**.

איתור טלפון חכם שאבד

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון חכם שאבד, אשר מותאם באמצעות טכנולוגיית האלחוט **Bluetooth** ונמצא כעת בטווח קליטה.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

התקן **vívomove HR** מתחיל לחפש את הטלפון החכם המשוך. בטלפון החכם מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של **Bluetooth** מופיעה

Garmin Move IQ™

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

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

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

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

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

סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום "Garmin Express" (הגדרת Garmin Express, עמוד 5).

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

הגדרת Garmin Express

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

התאמה אישית של ההתקן

הגדרות צמיד חיישן דופק

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר .
הפעל וכבה את צמיד חיישן הדופק. ניתן להשתמש באפשרות רק פעיל כדי להשתמש בצמיד חיישן הדופק בעת פעילויות מתוזמנות בלבד.

: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 4).

: ההגדרה מאפשרת להתקן להתריע בפניך כאשר הדופק שלך חורג מהסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. (הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 3).

הגדרות ההתקן

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בהתקן vivotrace HR. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect.

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר .

: הגדרה זו מאפשרת לשייך את הטלפון החכם ולהתאים הגדרות Bluetooth (הגדרות Bluetooth, עמוד 6).

: כוונן הגדרות תצוגה (הגדרות תצוגה, עמוד 6).

: ההגדרה זו מגדירה את ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות, מאפשרת לך להגדיר את השעה באופן ידני (הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 6) ומאפשרת לך לכוון את מחוגי השעון (כיוון מחוגי השעון, עמוד 8).

: הפעלה וכיבוי של מעקב הפעילות והתראת התנועה.

: כוונן הגדרות מערכת (הגדרות מערכת, עמוד 6).

במסך ההתקן vivotrace HR. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

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

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

- 1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < כדי להפעיל את מצב נא לא להפריע.
- 3 גע נגיעה ממושכת במסך המגע ובחר  < < כבוי כדי להשבית את מצב נא לא להפריע.

היסטוריה

ההתקן מאחסן עד 14 ימים של נתוני מעקב פעילות ונתוני ניוטור דופק ועד שבע פעילויות עם מעקב זמן. ניתן להציג בהתקן את שבע הפעילויות האחרונות שהוגדרו לך מעקב זמן. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניוטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 5) (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 5).

כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

הצגת ההיסטוריה

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

Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לך לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, טיולי שטח ועוד.

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

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

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



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

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

הגדרות Bluetooth

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  > . מופיע מצב חיבור Bluetooth.

 הפעלה וכיבוי של הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth.

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר מפעילים את טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

■ מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון החכם התואם. ניתן להשתמש באפשרות רק שיח' כדי להציג התראות עבור שיחות טלפון נכנסות בלבד.

שייך כעת: ההגדרה מאפשרת לשייך את ההתקן לטלפון חכם התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות באמצעות Bluetooth דרך היישום Garmin Connect Mobile, לרבות התראות והעלאת פעילויות ל-Garmin Connect.

הגדרות תצוגה

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

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של המסך. ניתן להשתמש באפשרות אוטו' כדי לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה. ניתן לבחור **▲** או **▼** כדי לכוון את רמת הבהירות באופן ידני.

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

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי המסך.

הערה: זמן קצוב ארוך יותר לכיבוי המסך מקצר את חיי הסוללה.

מחווה: הגדרה הקובעת כי המסך יופעל בעת ביצוע מחוות עם פרק כף היד. מחוות כוללות גם סיבוב שורש כף היד לכיוון הגוף כדי להסתכל על ההתקן. ניתן להשתמש באפשרות רק פעיל' כדי להשתמש במחוות בעת פעילויות מתוזמנות בלבד.

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר התקן vívomove HR משייך לטלפון חכם.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  >  < **הגדר זמן** < **ידני**.

3 בחר **▲** או **▼** כדי להגדיר את השעה והתאריך.

4 בחר את השעה או התאריך כדי לעבור למסך הבא.

הגדרות מערכת

גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט ובחר  > . **רטט:** הגדרת עוצמת הרטט.

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

זרוע: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחווות.

שפה: הגדרת שפת ההתקן.

הערה: עליך לבחור קוד שפה בן שתי אותיות המציין את השפה שלך.

יחידות: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

אודות: הצגת יחידת המידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה, הסכם הרישיון ואחוז הסוללה שנותר (**הצגת פרטי התקן, עמוד 7**).

שחזר בר' מחדל: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 8**).

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן, אפשרויות הפעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מהגדרות ניתן גם להתאים אישית בהתקן vívomove HR.

- מהיישום Garmin Connect, בחר  או , בחר **התקני Garmin**, ובחר את ההתקן שלך.

- בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את ההתקן שלך. לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים יכנסו לתוקף בהתקן (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 5**) (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 5**).

הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect

מחשבון Garmin Connect, בחר **הגדרות ההתקן**.

מעקב פעילויות: הפעלה וכיבוי של תכונות מעקב אחר פעילות, כגון התראות תנועה.

התראות: הגדרת שעות ותדירויות של שעון מעורר עבור ההתקן. ניתן להגדיר עד שמונה התראות נפרדות.

זיהוי פעילות אוטומטי: כיבוי והפעלה של אירועי Move IQ. ניתן לציין כמה זמן ימתין ההתקן לפני שיפעיל באופן אוטומטי את הטיימר לפעילויות ספציפיות.

הערה: הגדרה זו מקצרת את חיי הסוללה.

מחווה: הגדרה הקובעת כי התאורה האחורית תופעל בעת ביצוע מחוות עם פרק כף היד. מחוות כוללות גם סיבוב שורש כף היד לכיוון הגוף כדי להסתכל על ההתקן.

ווידג'ט הזמין במבט מהיר: הגדרה המאפשרת לבחור פרצוף שעון.

ווידג'ט מסך הבית: הגדרת הווידג'ט שמופיע לאחר פרק זמן של חוסר פעילות.

שפה: הגדרת שפת ההתקן.

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

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

הערה: זמן קצוב ארוך יותר לכיבוי מקצר את חיי הסוללה.

יחידות: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

ווידג'טים גלויים: אפשרות להתאים אישית את הווידג'טים המוצגים בהתקן.

היד מורמת: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחווות.

הגדרות משתמש בחשבון Garmin Connect

בחשבון Garmin Connect, בחר **הגדרות משתמש**.

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

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

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

תחומי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.

דקות אינטנסיביות בשבוע: מאפשר להזין יעד שבועי הקובע את מספר דקות הפעילות שעליך לבצע באינטנסיביות מתונה עד גבוהה.

הגדרות פרופיל פעילות בחשבון Garmin Connect

בחשבון Garmin Connect, בחר **אפשרויות פעילות** ובחר סוג פעילות.

התראות מצב פעילות: ההגדרה מאפשרת להתאים אישית התראות מצב פעילות, כגון התראות חוזרות והתראות דופק. באפשרותך להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד או לטווח מותאם אישית. ניתן לבחור תחום דופק קיים או להגדיר תחום מותאם אישית.

Auto Lap: ההגדרה מאפשרת להתקן לסמן הקפות באופן אוטומטי בכל קילומטר או בכל מייל, בהתאם ליחידת המרחק המועדפת (**סימון הקפות, עמוד 3**).

זיהוי סדרה אוטומטי: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

שדות נתונים: אפשרות להתאים אישית את מסכי הנתונים המוצגים במהלך פעילות עם מעקב זמן.

פרטי ההתקן

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 5 ימים במצב חכם עד שבועיים נוספים במצב שעון
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 50°C (מ-14°F עד 122°F)

מעקב אחר פעילויות

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסת דשא.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידים או בזרועות בלבד בפעילות.

הערה: ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 5).
- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 5).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

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

רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שההתקן יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את ניטור הדופק בצמיד חיישן הדופק.

ההתקן דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח שלך. ההתקן אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות.

אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שההתקן ימדוד את השתנות הדופק שלך.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

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

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

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיוזף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.
- בזמן האימון, השתמש ברצועת סיליקון.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

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

אם מחוגי השעון אינם תואמים לשעה בשעון הדיגיטלי, עליך לכוון באופן ידני את מחוגי השעון (כיוון מחוגי השעון, עמוד 8).

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

2 בחר אפשרות:

- סנכרן את ההתקן עם מחשב (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 5).
 - סנכרן את ההתקן עם טלפון חכם (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 5).
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

כיוון מחוגי השעון

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

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

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר < כוון מחוגים לשעה 12:00h.

3 הקש על 1 או על 2 עד שמחוג הדקות יצביע על מיקום השעה 12 בדיוק.

4 בחר .

5 הקש על 1 או על 2 עד שמחוג השעות יצביע על מיקום השעה 12 בדיוק.

6 בחר .

תוצג ההודעה הכיוון הושלם.

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

הארכת חיי הסוללה

- הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי (הגדרות תצוגה, עמוד 6).
 - כבה מחוות פרק כף היד (הגדרות תצוגה, עמוד 6).
 - בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בהתקן vivoactive HR (ניהול התראות, עמוד 4).
 - השבת התראות חכמות (הגדרות Bluetooth, עמוד 6).
 - כבה את הטכנולוגיה האלווית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (הגדרות Bluetooth, עמוד 6).
 - הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 4).
 - כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 5).
- הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבית, רמת מתח ושריפת קלוריות (דקות פעילות אינטנסיבית, עמוד 2).

קשה לראות בחוץ את תצוגת ההתקן שלי

ההתקן מזהה את תאורת הסביבה ומכוון את בהירות התאורה האחורית באופן אוטומטי כדי למטב את חיי הסוללה. באור שמש ישיר, המסך הופך לבהיר יותר אך ייתכן שעדיין יהיה קשה לקרוא אותו. תכונת זיהוי הפעילויות האוטומטית יכול להיות שימוש כאשר מתחילים פעילויות בחוץ (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

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

הערה: פעולה זו מוחקת את כל המידע שהזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר < < שחזר בר' מחדל < .

במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express).
בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

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

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן (סכרן הנתונים עם המחשב, עמוד 5).

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתקן את ההתקן מהמחשב.
ההתקן מתקין את העדכון.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

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

סכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (סכרן הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 5).

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

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

תיקון ההתקן

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

גברים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
חלש	40–0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 9) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

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

חישובי אזור דופק

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

אינדקס

מעקב אחר פעילות 2,1
מפרטים 6
מצב אחסון בנפח גדול 5
מצב שינה 2
מצב שעון 1
מרחק , התראות 3

נ
ניקוי ההתקן 7
נתונים
אחסון 5
העברה 5

ו
סוללה 7
טעינה 7
ניצול מרבי 8,6,5

ע
עדכונים , תוכנה 9

פ
פעילויות 3
פתרון בעיות 9-7,3

ק
קלוריה 2
התראות 3

ר
רמת מתח 8,2
רצועות 7

ש
שיוך
חיישני ANT+ 4
טלפון חכם 7,1
שמירת פעילויות 3
שעה , הגדרות 8
שעה ביום 8
שעון 8,6,4
שעון עצר 4

ת
תאורה אחורית 6,5
תוכנה
גרסה 7
עדכון 9
תפריט 1

A
Auto Lap 6,3

C
Connect IQ 1

G
Garmin Connect 9,6,5,1
Garmin Express 5
מעדכן תוכנה 9

U
USB 9
העברת קבצים 5

V
VIRB מרוחק 2
VO2 מרבי 9,4

א
אביזרים 9
אחסון נתונים 5

ד
דופק 2,1
אזורים 9
התראות 3
חיישן 8,5
שיוך חיישנים 4
תחומים 9
דקות אינטנסיביות 8,2

ה
הגדרות 8,6,5
התקן 6
הגדרות מערכת 6
הגדרות תצוגה 6
היסטוריה 5
הצגה 5
שליחה למחשב 5
הקפות 3
השלט של VIRB 2
התאמה אישית של ההתקן 5
התראות 4,3,1
דופק 3
רטט 5

ז
זמן 6
התראות 3

ח
חלקי חילוף 7

ט
טיימר 3
ספירה לאחור 4
טיימר ספירה לאחור 4
טכנולוגיית Bluetooth 7,6,4
טלפון חכם 7
יישומים 4
שיוך 7,1
טעינה 7

י
יישומים 4
טלפון חכם 1
יעדים 6,1

כ
כיל 2
מסך מגע 8

מ
מזהה יחידה 7
מסך 6
כיל 8
מסך מגע 1
כיל 8
מסכי נתונים 6

