

**GARMIN®**

**+vivosmart® HR/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 ארגון או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת [www.garmin.com](http://www.garmin.com) לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

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

American Heart Association® הוא סימן מסחרי רשום של American Heart Association, Inc. Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple®, Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות נוספות. סימן המילה וסימני הלווגו של Bluetooth מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתוח דופק מתקדם על-ידי Firstbeat®, Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה עשוי להכיל ספרייה (Kiss FFT) ברישיון Mark Borgerding במסגרת הרישיון <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause> 3-Clause BSD.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

## תוכן עניינים

9	קבלת מידע נוסף.....
<b>9</b>	<b>נספח</b> .....
9	יעדי כושר.....
9	אודות אזורי דופק.....
9	חישובי אזור דופק.....
9	רישיון של BSD 3-Clause.....
<b>10</b>	<b>אינדקס</b> .....

<b>1</b>	<b>מבוא</b> .....
1	תחילת העבודה.....
1	סקירת ההתקן.....
1	לבישת ההתקן וחיישן הדופק.....
<b>1</b>	<b>התאמה והגדרה</b> .....
1	שיוך הטלפון החכם.....
1	הגדרת ההתקן במחשב.....
<b>2</b>	<b>מעקב פעילות ותכונות</b> .....
2	סמלים.....
2	יעד אוטומטי.....
2	סרגל תנועה.....
2	דקות אינטנסיביות.....
2	הצגת גרף הדופק.....
2	הקלטת פעילות כושר.....
3	שידור נתוני דופק להתקני Garmin®.....
3	VIRB מרוחק.....
3	מעקב שינה.....
<b>3</b>	<b>תכונות אימון של vivosmart HR</b> .....
3	הגדרת מצב פעילות.....
3	הגדרת התראות הדופק שלך.....
3	סימון הקפות.....
<b>4</b>	<b>תכונות אימון של vivosmart HR+ GPS</b> .....
4	הגדרת מצב פעילות.....
4	הגדרת התראות הדופק שלך.....
4	סימון הקפות.....
4	השהיה אוטומטית של הפעילות.....
4	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות.....
4	שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות.....
4	השגת אותות לוויין.....
4	שיאים אישיים.....
<b>5</b>	<b>Bluetooth תכונות מחוברות</b> .....
5	הצגת התראות.....
5	ניהול התראות.....
5	איתור טלפון חכם שאבד.....
5	הגדרות Bluetooth.....
<b>5</b>	<b>היסטוריה</b> .....
5	הצגת ההיסטוריה.....
5	Garmin Connect.....
<b>6</b>	<b>התאמה אישית של ההתקן</b> .....
6	הגדרות Garmin Connect.....
6	הגדרות ההתקן.....
7	שימוש במצב 'נא לא להפריע'.....
7	הצגת השעון המעורר.....
<b>7</b>	<b>פרטי ההתקן</b> .....
7	+vivosmart HR/HR.....
7	הצגת פרטי התקן.....
7	טעינת ההתקן.....
7	טיפול בהתקן.....
<b>8</b>	<b>פתרון בעיות</b> .....
8	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?.....
8	הטלפון אינו מתחבר להתקן.....
8	מעקב אחר פעילויות.....
8	עצות לנתוני דופק לא סדיר.....
8	הארכת חיי הסוללה.....
8	איפוס ההתקן.....
8	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל.....
8	ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....
8	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה.....
9	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Mobile.....
9	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express.....
9	עדכוני מוצרים.....



## מבוא

### ⚠ אזהרה

עיינ 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.

## תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בהתקן, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר את ההתקן וללמוד על התכונות הבסיסיות.

- 1 טען את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 7).
- 2 בחר אפשרות כדי להשלים את תהליך ההגדרה בעזרת חשבון Garmin Connect™:
  - הגדר את ההתקן בטלפון החכם התואם (שיוך הטלפון החכם, עמוד 1).
  - הגדר את ההתקן במחשב (הגדרת ההתקן במחשב, עמוד 1).
- 3 סנרן את הנתונים עם חשבון Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, עמוד 1) (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 2).

## סקירת ההתקן



①	החלק את האצבע כדי לגלול בין תכונות, מסכי נתונים ותפריטים. הקש כדי לבחור.
②	לחץ ממושכות כדי לנעול את המסך וכדי להפעיל ולכבות את ההתקן. לחץ כדי לפתוח ולסגור את התפריט. לחץ כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר.

## כיוון המסך

ניתן להתאים את כיוון המסך בהגדרות ההתקן בחשבון Garmin Connect (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6). ההתקן יכול להציג נתונים בכיוון אופקי או אנכי.

## עצות למסך מגע

ניתן להשתמש במסך המגע כדי לקיים אינטראקציה עם תכונות רבות של ההתקן.

- החלק את האצבע שמאלה או ימינה בתנועה אופקית.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה בתנועה אנכית.
- ממסך השעה, החלק את האצבע כדי לגלול בין התכונות ובין נתוני מעקב הפעילות.
- לחץ על לחצן ההתקן והחלק את האצבע כדי לגלול בין אפשרויות התפריט.
- במהלך פעילות עם מעקב זמן, החלק את האצבע כדי להציג מסכי נתונים.
- הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.
- בחר כ־ כדי לחזור למסך הקודם.
- כל בחירה של פריט במסך המגע צריכה להתבצע כפעולה נפרדת.

## שימוש בתאורה האחורית

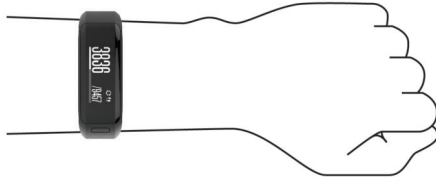
בכל עת תוכל להקיש או להחליק את האצבע על-גבי מסך המגע כדי להפעיל את התאורה האחורית.

**הערה:** התראות והודעות מפעילות את התאורה האחורית באופן אוטומטי.

- כוונן את בהירות התאורה האחורית (הגדרות ההתקן, עמוד 6).
- התאם אישית את הגדרת התאורה האחורית האוטומטית (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

## לבישת ההתקן וחייוש הדופק

- לבש את ההתקן +vivosmart HR/HR מעל עצם שורש כף היד.
- הערה:** ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח, ואינו אמור לזוז במהלך ריצה או פעילות גופנית.



**הערה:** חייוש הדופק נמצא בגב ההתקן.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 8 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חייוש הדופק.
- למידע נוסף על מידת הדיוק של מדידת דופק בשורש כף היד, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy)

## התאמה והגדרה

### שיוך הטלפון החכם

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

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect Mobile.
  - 2 לחץ על מקש ההתקן כדי להפעיל את ההתקן. בפעם הראשונה שתפעיל את ההתקן, תבחר את שפת ההתקן. במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון החכם שלך.
  - עצה:** באפשרותך ללחוץ על מקש ההתקן כדי להציג את התפריט, ולאחר מכן בחר < \$ < שייך טלפון חכם כדי להיכנס באופן ידני למצב שייך.
  - 3 בחר אפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect Mobile:
    - אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך.
    - אם כבר שייכת התקן אחר בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, מתוך תפריט ההגדרות, בחר **התקני Garmin < הוסף התקן** ופעל לפי ההנחיות במסך.
- לאחר שייך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתכרן באופן אוטומטי עם הטלפון החכם שלך.

### סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile

- ההתקן מסנכרן מעת לעת נתונים עם היישום Garmin Connect Mobile באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.
- 1 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהטלפון החכם.
  - 2 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
  - 3 בחר .
  - 4 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect Mobile.

### הגדרת ההתקן במחשב

אם לא שייכת את התקן +vivosmart HR/HR לטלפון החכם, תוכל להשתמש במחשב כדי להשלים את תהליך ההגדרה בעזרת חשבון Garmin Connect.

**הערה:** לחלק מתכונות ההתקן דרוש טלפון חכם משייך.

- 1 חבר את תפס הטעינה היטב אל ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 7).
- 2 חבר את כבל ה-USB ליציאת ה-USB במחשב.
- 3 עבור לכתובת [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR) או לכתובת [www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus](http://www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus).
- 4 הורד והתקן את היישום Garmin Express™:
  - אם אתה משתמש במערכת ההפעלה Windows®, בחר **הורד עבור Windows**.
  - אם אתה משתמש במערכת ההפעלה Mac®, בחר **הורד עבור Mac**.



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

### סגל 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.

### דקות אינטנסיביות

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון Centers for Disease Control and Prevention בארה"ב וכן American Heart Association 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 HR/HR+vivosmart 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.

### הצגת גרף הדופק

גרף הדופק מציג את הדופק שלך במשך 4 השעות האחרונות, את הדופק הנמוך ביותר בפעילות לדקה (פ' לדקה) והדופק הגבוה ביותר במהלך 4 שעות אלו.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את מסך הדופק.
- 2 הקש על המסך כדי להציג את גרף הדופק.

### הקלטת פעילות כושר

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

הערה: הגדרות מיקום זמינות עבור התקן HR+vivosmart בלבד.

- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר ✕.
- 3 בחר פעילות, כגון ריצה או אירובי.
- 4 בחר (Outdoor (GPS או (Indoor (No GPS.

### סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי לסנכרן את הנתונים באופן קבוע כדי לעקוב אחר ההתקדמות ביישום Garmin Connect.

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB. היישום Garmin Express מסנכרן את הנתונים שלך.

2 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

### מעקב פעילות ותכונות

לחלק מהתכונות דרוש טלפון חכם משויך.

**שעה ותאריך:** להצגת השעה והתאריך הנוכחיים. השעה והתאריך מוגדרים באופן אוטומטי כאשר ההתקן מאתר אותות לוויין (התקן vivosmart +HR בלבד) וכאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם.

**מעקב אחר פעילות:** למעקב יומי אחר מספר הצעדים, הקומות שטיפסת, המרחק שגמעת, הקלוריות ששרפת ודקות הפעילות האינטנסיביות. סרגל התנועה מציג את משך הזמן ללא פעילות.

**יעדים:** להצגת ההתקדמות אל יעדי הפעילות. ההתקן לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום. ניתן להתאים אישית את יעדי הצעדים היומיים, מספר הקומות שאתה מטפס ביום ואת דקות האינטנסיביות השבועיות באמצעות חשבון Garmin Connect שלך.

**דופק:** להצגת הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (פ/דקה) והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים. ניתן להקיש על המסך כדי להציג תרשים של הדופק שלך.

**התראות:** מודיע על התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט ועדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

**פקדי מוזיקה:** מספק פקדים לשליטה בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

**השלט של VIRB:** מספק פקדי שליטה מרחוק עבור מצלמת פעולה משויכת של VIRB (נמכרת בנפרד).

**מזג אוויר:** להצגת הטמפרטורה הנוכחית. ניתן להקיש על המסך כדי להציג את תחזית מזג האוויר לארבעת הימים הבאים.

### סמלים

הסמלים מייצגים תכונות שונות של ההתקן. באפשרותך להחליק כדי לגלול בין התכונות השונות. לחלק מהתכונות דרוש טלפון חכם משויך.


**הערה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להתאים אישית את המסכים המוצגים בהתקן (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

⚠	מספר הצעדים הכולל שצעדת היום, יעד הצעדים להיום וההתקדמות אל היעד.
♥	הדופק הנוכחי והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים ביחידות של פעימות לדקה (פ/דקה). סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות.
🔥	כמות הקלוריות הכוללת ששרפת ביום הנוכחי, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
📍	המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים ביום הנוכחי.
📶	מספר הקומות הכולל שעלית היום, יעד עליית הקומות להיום וההתקדמות אל היעד.
🕒	הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
⏪   ⏩	פקדי נגן מוזיקה עבור טלפון חכם משויך.
VIRB	פקדי שליטה מרחוק עבור מצלמת פעולה משויכת של VIRB.
📍	התראות שהתקבלו מטלפון חכם משויך.
☀	הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון חכם משויך.

### 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.

5 אם המיקום שלך מוגדר לשטח פתוח, צא החוצה והמתן עד שההתקן יאתר לווייני GPS.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך כמה דקות. לאחר איתור הלוויינים, מוצג מופע רצוף של .

6 לחץ על לחצן ההתקן כדי להפעיל את שעון העצר.



7 התחל את הפעילות.

8 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

**הערה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להתאים אישית את מסכי הנתונים המוצגים (**אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect**, עמוד 6).

9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על לחצן ההתקן כדי לעצור את שעון העצר.

10 בחר אפשרות:


- לחץ על לחצן ההתקן כדי להמשיך את פעולתו של שעון העצר.
- בחר  כדי לשמור את הפעילות ולאפס את שעון העצר. יופיע סיכום.
- בחר  כדי למחוק את הפעילות.


## שידור נתוני דופק להתקני Garmin®

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן vivotsmart HR/HR ולהציג אותם בהתקני Garmin מותאמים. 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 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < דופק < מצב שידור < .

ההתקן vivotsmart HR/HR מתחיל לשדר את נתוני הדופק ומופיע הסימן .

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

3 התאם את התקן vivotsmart HR/HR להתקן התואם ל-Garmin ANT+®.

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

**עצה:** כדי להפסיק לשדר נתוני דופק, הקש על מסך ניטור הדופק ובחר .

## VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל [www.garmin.com/VIRB](http://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 מרוחק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*. עליך גם להפעיל את מסך VIRB בהתקן vivotsmart HR/HR (*הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect*, עמוד 6).

1 הפעל את מצלמת VIRB.

2 בהתקן vivotsmart HR/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 vivotsmart HR/HR.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, בחר .
- כדי לצלם תמונה, בחר .

## 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:** מנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות את התאורה האחורית ואת התראות הרטט (*שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 7*).

## תכונות אימון של vivotsmart HR

מדריך זה מיועד לדגמי vivotsmart HR ו-vivotsmart HR+. תכונות האימון המתקדמות המתוארות בחלק זה מתייחסות לדגם vivotsmart HR בלבד.

**vivotsmart HR:** להתקן זה אין תכונות של מעקב GPS או הגדרות מיקום. **vivotsmart HR+:** להתקן זה יש תכונות של מעקב GPS והגדרות מיקום.

### הגדרת מצב פעילות

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 בחר פעילות.

4 בחר  < Activity Mode.

5 בחר אפשרות:

- בחר **בסיסי** כדי להקליט פעילות ללא התראות (*הקלטת פעילות כושר*, עמוד 2).

**הערה:** זהו מצב הפעילות המהווה ברירת מחדל.

- בחר **שעה**, **מרחק** או **קלוריות** כדי להתאמן ולהתקדם ליעד מוגדר בעזרת התראות משך.

**עצה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להתאים אישית התראות כל מצב פעילות (*אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect*, עמוד 6).

6 בחר .

7 התחל את הפעילות.

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).

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 בחר פעילות.

4 בחר  < התראת דופק.

5 בחר אפשרות:

- כדי להשתמש בטווח של תחום דופק קיים, בחר תחום דופק.
- כדי להשתמש בערכי מינימום או מקסימום, בחר **מותאם אישית**.

**עצה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להגדיר תחומים מותאמים אישית (*אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect*, עמוד 6).

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לטווח שצוין או לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך 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 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 בחר פעילות.


4 בחר  < Auto Lap < מופעל.

5 התחל את הפעילות.

## תכונות אימון של vivosmart HR+ GPS

מדריך זה מיועד לדגמי vivosmart HR ו-vivosmart HR+. התכונות המתוארות בחלק זה מתייחסות לדגם vivosmart HR+ בלבד.  
**vivosmart HR**: להתקן זה אין תכונות של מעקב GPS או הגדרות מיקום.  
**vivosmart HR+**: בהתקן זה יש תכונות של מעקב GPS והגדרות מיקום.

### הגדרת מצב פעילות

- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר .
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **Activity Mode <** ;
- 5 בחר אפשרות:


- בחר **בסיסי** כדי להקליט פעילות ללא התראות (*הקלטת פעילות כושר, עמוד 2*).
  - **הערה:** זהו מצב הפעילות המהווה ברירת מחדל.
  - בחר **ריצה/הליכה** כדי לתרגל את השימוש במרווחי ריצה והליכה עם מעקב זמן.
  - **הערה:** מצב זה זמין עבור פעילות **ריצה** בלבד.
  - בחר **Virtual Pacer** כדי להתאמן ולהתקדם ליעד קצב מוגדר.
  - **הערה:** מצב זה זמין עבור פעילות **ריצה** בלבד.
  - בחר **שעה, מרחק או קלוריות** כדי להתאמן ולהתקדם ליעד מוגדר בעזרת התראות משך.
  - **עצה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להתאים אישית התראות על מצב פעילות (*אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect, עמוד 6*).
  - 6 בחר .
  - 7 התחל את הפעילות.
- בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה, תופיע התראה וההתקן ירטוט.

### Virtual Pacer™

Virtual Pacer הוא כלי אימון המיועד לעזור לך לשפר את הביצועים שלך בכך שהוא מעודד אותך לרוץ בקצב שהגדרת.

### הגדרת התראות הדופק שלך

באפשרותך להגדיר את ההתקן כך ששיגיג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד או לטווח מותאם אישית. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך ששיגיג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-180 פעימות לדקה (פ/דקה).

- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר .
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **< התראת דופק** ;
- 5 בחר אפשרות:


- כדי להשתמש בטווח של תחום דופק קיים, בחר תחום דופק.
- כדי להשתמש בערכי מינימום או מקסימום, בחר **מותאם אישית**.

**עצה:** ניתן להשתמש בחשבון Garmin Connect כדי להגדיר תחומים מותאמים אישית (*אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect, עמוד 6*).

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


- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר .
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **< Auto Lap <** מופעל ;

## 5 התחל את הפעילות.

### השהיה אוטומטית של הפעילות


ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause® כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.



**הערה:** זמן ההשהיה לא נשמר עם נתוני ההיסטוריה שלך.  
**הערה:** התכונה Auto Pause אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר .
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **< Auto Pause <** מופעל ;

### שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות


ההתקן מציג את כמות הקלוריות הכוללת המשוערת ששרפת ביום הנוכחי. ניתן לשפר את רמת הדיוק של חישוב זה על-ידי הליכה מהירה או ריצה בחוץ למשך 20 דקות.



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

**הערה:**  מופיע כאשר יש לכייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנות, ייתכן כי  לא יופיע.  
3 בצע את ההוראות שעל המסך.

### שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות

ההתקן מחשב או הזמן שבילית בפעילויות ברמת אינטנסיביות מתונה עד גבוהה. ניתן לשפר את רמת הדיוק של חישוב זה על-ידי הליכה מהירה או ריצה בחוץ למשך 20 דקות.

- 1 החלק כדי להציג את מסך דקות האינטנסיביות.
- 2 בחר .

**הערה:**  מופיע כאשר יש לכייל את דקות האינטנסיביות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנות, ייתכן כי  לא יופיע.  
3 בצע את ההוראות שעל המסך.

### השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן ידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
- 2 יש לכוון את לחצן ההתקן בכיוון השמיים.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30 עד 60 שניות.


### שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
  - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
  - חבר את ההתקן ליישום Garmin Connect Mobile באמצעות הטלפון החכם שלך התואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

### שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג את כל השיאים האישיים החדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי ריצה טיפוסיים ואת הריצה הארוכה ביותר שלך.


### הצגת שיאים אישיים

- 1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  **< שיאים** ;



Bluetooth מופיעה במסך ההתקן +vivosmart HR/HR. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

## הגדרות Bluetooth

לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט ובחר . Bluetooth: הפעלת טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

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

**שייך טלפון חכם:** חיבור 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.

**התראות:** מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון החכם התואם. ניתן להשתמש באפשרות הצג שיחות בלבד כדי להציג התראות עבור שיחות טלפון נכנסות בלבד.

**התראת חיבור:** אפשרות להפעיל התראה המוצגת כאשר הטלפון החכם המשוך יוצא מטווח הקליטה של טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

**תצוגה:** הגדרת ההתקן להצגת התראות בתצוגה אופקית או אנכית.

**הערה:** הגדרה זו מופיעה רק כשההתקן מוגדר להציג נתונים בתצוגה אנכית.

## כיבוי טכנולוגיית האלחוט Bluetooth

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < Bluetooth < כבוי כדי לכבות את טכנולוגיית האלחוט Bluetooth בהתקן +vivosmart HR/HR.

**עצה:** עיין במדריך למשתמש של הטלפון החכם כדי לכבות את טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.


## היסטוריה

ההתקן מאחסן עד 14 ימים של נתוני מעקב פעילות ונתוני ניטור דופק ועד שבע פעילויות עם מעקב זמן. ניתן להציג בהתקן את שבע הפעילויות האחרונות שהוגדר להן מעקב זמן. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום *Garmin Connect Mobile*, עמוד 1) (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 2).

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

## הצגת ההיסטוריה

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

3 בחר אפשרות:

- בהתקן +vivosmart HR, בחר פעילות.
- בהתקן +vivosmart HR, בחר **Past Activities** ובחר פעילות.

## Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון חניג, עבור לכתובת [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < שיאים.

3 בחר שיא לשחזור.

4 בחר השתמש בקודם < .

## מחיקת שיא אישי

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < שיאים.

3 בחר שיא.

4 בחר נקה שיא < .

**הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

## Bluetooth תכונות מחוברות

להתקן +vivosmart HR/HR יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect Mobile.

**התראות:** מודיע על התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט ועדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

**חפש את הטלפון שלי:** מסייע לאתר טלפון חכם שאבד אשר נמצא בטווח קליטה ומותאם דרך טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

**התראת חיבור:** מאפשר לך להפעיל התראה המוצגת כאשר הטלפון החכם המותאם יוצא מטווח הקליטה של טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

**פקדי מוסיקה:** מספק פקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם המותאם.



**הפעילות מועילת לחשבון Garmin Connect:** מאפשר לך לסנכרן נתוני פעילות עם הטלפון החכם המותאם. ניתן להציג את הנתונים ביישום Garmin Connect Mobile.

## הצגת התראות

• כאשר מופיעה התראה בהתקן, בחר אפשרות:

- הקש על מסך המגע ובחר  כדי להציג את ההתראה במלואה.
- בחר  ובחר אפשרות כדי להפסיק 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 מסך ההתראות, הקש על מסך המגע ובחר אפשרות:

- החלק כדי לגלול בין ההתראות.
- בחר התראה ובחר **מוכן** כדי להציג את ההתראה במלואה.
- בחר התראה ובחר אפשרות כדי להפסיק את ההתראה.

## ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן +vivosmart HR/HR+.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן Apple®, השתמש בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.
- אם אתה משתמש בהתקן Android™, השתמש בהגדרות היישום של Garmin Connect Mobile כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.

## איתור טלפון חכם שאבד

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

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

ההתקן +vivosmart HR/HR+ מתחיל לחפש את הטלפון החכם המותאם שלך. בטלפון החכם מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של

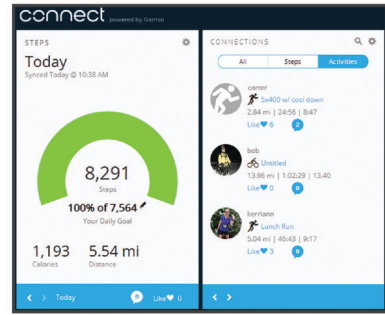
**התראות מצב ריצה:** מאפשר לך להתאים אישית התראות על מצב פעילות, כגון יעדי התראות משך זמן.

**התראת דופק:** אפשרות 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:** הגדרה זו מאפשרת להתקן לסמן הקפות באופן אוטומטי בכל קילומטר (מייל) **(סימון הקפות, עמוד 3)**.

**Auto Pause:** אפשרות להתקן להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע (התקן +vivosmart HR בלבד).

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



## 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.

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

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

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

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

## הגדרות ההתקן

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בהתקן +vivosmart HR/HR. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect.

לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט ובחר **⚙️**.

**שפה:** הגדרת שפת ההתקן.

**שעה:** הגדרה זו מגדירה את ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות ומאפשרת לך להגדיר את השעה באופן ידני **(הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 6)**.

**יחידות:** הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

**מעקב פעילות:** הפעלה וכיבוי של מעקב הפעילות והתראת התנועה.

**דופק:** הפעלה וכיבוי של שידור נתוני הדופק ושל ניטור הדופק בצמיד חישן הדופק.

**Screen Preferences:** אפשרות לכוון את בהירות התאורה האחורית **(כיוון בהירות התאורה האחורית, עמוד 6)** ולנעול את ההתקן באופן אוטומטי לאחר תקופת חוסר פעילות.

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

## הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה בהתקן +vivosmart HR מוגדרת באופן אוטומטי כשמשנכרנים את ההתקן עם טלפון חכם. השעה בהתקן +vivosmart HR מוגדרת באופן אוטומטי כשההתקן משיג אותות לוויין וכשמשנכרנים אותו עם טלפון חכם. ניתן גם להגדיר את השעה באופן ידני.

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר אפשרות:

• בהתקן +vivosmart HR, בחר **⚙️** < שעה < הגדר זמן.

• בהתקן +vivosmart HR, בחר **⚙️** < שעה < הגדר זמן < ידני.

3 בחר **▲** כדי לכוון את השעה והתאריך.

4 בחר **✓**.

## כיוון בהירות התאורה האחורית

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר **⚙️** < Backlight Brightness > **Screen Preferences**.

3 בחר **+** או **-** כדי לכוון את הבהירות.

**הערה:** בהירות התאורה האחורית משפיעה על חיי הסוללה.

**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.

## אירועי Garmin Move IQ™

התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון אימון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל למשך 10 דקות לפחות. ניתן להציג את סוג האירוע ואת משך האירוע בציר הזמן של Garmin Connect, אך מידע זה לא יוצג ברשימת הפעילויות, בתמונות המצב או בהזנה החדשותיות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

## התאמה אישית של ההתקן

### הגדרות Garmin Connect

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן, את הגדרות פרופיל הפעילות ואת הגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בהתקן +vivosmart HR/HR.

• בתפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect Mobile, בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.

• בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר **הגדרות ההתקן**. לאחר התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בהתקן **(סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, עמוד 1) (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 2)**.

### הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect

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

**שעון מעורר:** מגדיר שעה ותדירות של השעון המעורר עבור ההתקן.

**מסכים גלויים:** מאפשר להתאים אישית את המסכים המוצגים בהתקן.

**מסך ברירת מחדל:** מגדיר את מסך הבית המוצג לאחר פרק זמן של חוסר פעילות ובעת הפעלת ההתקן.

**תאורה אחורית אוטומטית:** מאפשר להתקן להפעיל את התאורה האחורית באופן אוטומטי כאשר אתה מסובב את שורש כף היד אל עבר הגוף. ניתן להתאים אישית את ההתקן כך שישתמש בתכונה זו בכל עת או רק במהלך פעילות עם מעקב זמן.

**הערה:** הגדרה זו מקצרת את חיי הסוללה.

**מעקב אחר פעילויות:** הפעלה וכיבוי של תכונות מעקב אחר פעילות, כגון התראת תנועה, ניטור דופק עם צמיד חישן דופק ואירועי Move IQ.

**היד מורמת:** מאפשר להגדיר בהתאמה אישית על איזו יד עונדים את הרצועה. כדאי להתאים אישית הגדרה זו כדי להתאים את כיוון המסך ובעת שימוש בתאורה האחורית האוטומטית.

**כיוון המסך:** הגדרת ההתקן להצגת נתונים בתצוגה אופקית או אנכית.

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

**שפה:** הגדרת שפת ההתקן.

**יחידות:** הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.

**קצב/מהירות:** הגדרת ההתקן להצגת הקצב או המהירות במהלך פעילות עם מעקב זמן (+vivosmart HR בלבד).

## אפשרויות ריצה בחשבון Garmin Connect

בחשבון Garmin Connect, בחר **אפשרויות ריצה**.

## שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות את התאורה האחורית ואת התראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

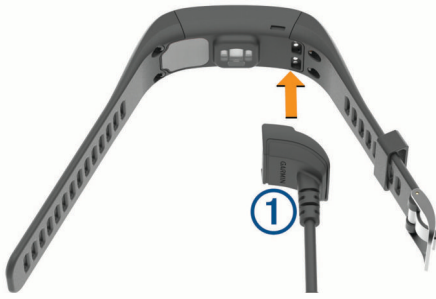
**הערה:** ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ההתקן עובר למצב נא לא להפריע באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך.

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר < מופעל.

מופיע במסך השעה.

**עצה:** כדי לצאת ממצב נא לא להפריע, לחץ על לחצן ההתקן ובחר < כבוי.



2 חבר את כבל ה-USB לציאת ה-USB במחשב.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

### עצות לטעינת ההתקן שלך

• חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 7).

• באפשרותך לטעון את ההתקן על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה אורכת כ-60 עד 90 דקות.

• הסר את המטען מההתקן לאחר שהסמל של רמת טעינת הסוללה מלא ומפסיק להבהב.

• הצג את מתח הסוללה הנותר במסך פרטי ההתקן (הצגת פרטי התקן, עמוד 7).

### שימוש במצב הטעינה של ההתקן

ניתן לקיים אינטראקציה עם ההתקן בזמן שטוענים אותו דרך המחשב. לדוגמה, ניתן להשתמש בתכונות המחוברות דרך Bluetooth או להתאים אישית את הגדרות ההתקן.

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

2 בחר כדי לצאת ממצב USB לאחסון בנפח גדול.

### טיפול בהתקן

#### הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן בביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות לאורך זמן, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

אל תסיר את הרצועות.

### ניקוי ההתקן

#### הודעה

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

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

**עצה:** למידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### הצגת השעון המעורר

1 הגדר שעה ותדירות של השעון המעורר בחשבון Garmin Connect (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6).

2 בהתקן +vivosmart HR/HR, לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

3 בחר .

### פרטי ההתקן

#### +vivosmart HR/HR

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי סוללה של vivosmart HR	עד חמישה ימים
+vivosmart HR	עד חמישה ימים עד 8 שעות במצב GPS
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C ל-60°C (מ-14°F ל-140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
פרוטוקול/תדר רדיו	פרוטוקול תקשורת אלחוטית ANT+ של 2.4 GHz הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth
דירוג מים	שחייה, 5 ATM <sup>1</sup>

### הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה ורמת הטעינה של הסוללה.

1 לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.

2 בחר .

### טעינת ההתקן

#### אזהרה

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

#### הודעה

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

1 כוון את חיבורי המטען אל המגעים ממוקמים בגב ההתקן, ולחץ על המטען עד שיתקבל למקומו בנקישה.

<sup>1</sup> ההתקן יעמוד בחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).


## פתרון בעיות

### האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivo smart HR/HR תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth Smart אחלוטית.

למידע על תאימות, בקר באתר [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### הטלפון אינו מתחבר להתקן

- הפעל את הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth בטלפון החכם.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect Mobile, בחר  או **•••** ובחר **התקני Garmin** < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- לחץ על מקש ההתקן כדי להציג את התפריט, ולאחר מכן בחר **> שייך טלפון חכם** כדי להיכנס באופן ידני למצב שיוך.

### מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](http://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 טילון או מכסחת דשא.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

### אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן. 1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 2).
- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect Mobile (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, עמוד 1).

### 2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

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

### 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).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב ההתקן, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את ההתקן במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.
- 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 שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל  רציף לפני התחלת הפעילות.
- 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.

### הארכת חיי הסוללה

- השבת את ההגדרה **תאורה אחורית אוטומטית (הגדרות התקן בחשבון Garmin Connect, עמוד 6)**.
- הנמך את בהירות התאורה האחורית (הגדרות ההתקן, עמוד 6).
- בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בהתקן vivo smart HR/HR+ (ניהול התראות, עמוד 5).
- השבת התראות חכמות (הגדרות Bluetooth, עמוד 5).
- כבה את טכנולוגיית האלוט Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות מחוברות (כיוו טכנולוגיית האלוט Bluetooth, עמוד 5).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 3).
- השבת ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק (הגדרות ההתקן, עמוד 6).
- הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.


### איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. לאחר האיפוס אתה עשוי לאבד נתונים שעדיין לא סונכרו עם חשבון Garmin Connect. עליך לכוון שוב את השעון (הגדרת שעה באופן ידני, עמוד 6).

- הקש על לחצן ההתקן במשך 10 שניות.
- ההתקן יכבה.
- לחץ על מקש ההתקן למשך שנייה כדי להפעיל את ההתקן.


### שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן. **הערה:** פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילות.

- לחץ על מקש ההתקן כדי להציג את התפריט.
- בחר  < שחזור ברירות מחדל > ✓.

### ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- לחץ על לחצן ההתקן כדי להציג את התפריט.
- בחר .
- בחר את השפה הרצויה.

### 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.

- ודא שבמחשב או בהתקן הנייד שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.
- בחר אפשרות:

  - סנכרן את ההתקן עם מחשב (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 2).
  - סנכרן את ההתקן עם התקן נייד (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, עמוד 1).

- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

## חישובי אזור דופק

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

## רישיון של BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

כל הזכויות שמורות.

הפצה מחדש ושימוש במקור ובאופן בינארי, עם או ללא שינוי, מותרים בעת עמידה בתנאים הבאים:

- הפצה מחדש של קוד מקור חייבת להכיל את הודעה זכויות היוצרים שלעיל, את רשימת התנאים ואת ההצהרה הבאה.
  - הפצה מחדש באופן בינארי חייבת להכיל את הודעת זכויות היוצרים שלעיל, את רשימת התנאים ואת ההצהרה הבאה בתיעוד ו/או בחומרים אחרים שסופקו עם ההפצה.
  - אין להשתמש בשם המחבר ובשמות של התורמים כדי לאשר או לקדם מוצרים שסופקו עם תוכנה זו ללא אישור ספציפי מראש בכתב.
- תוכנה זו מסופקת על-ידי בעלי זכויות היוצרים והתורמים "כמו שהיא" וכל אחריות מפורשת או משתמעת, כולל, בין השאר, האחריות המשתמעת של סחירות והתאמה למטרה מסוימת, פטורה. בעלי זכויות היוצרים או התורמים לא ישאו בשום מקרה בחבות בגין נזקים ישירים, עקיפים, מקריים, מיוחדים, פיצויים או תוצאתיים (כולל, בין השאר, רכישת סחורות או שירותים חלופיים; פגיעה בשימוש, נתונים או רווחים; או אובדן מסחרי) לא משנה ממה נגרם, בכל תיאוריה או חבות, בין אם בחוזה, או בניזקין (כולל רשלנות או סיבה אחרת) המתעוררת בכל דרך מהשימוש בתוכנה זו, גם אם נתקבלה הודעה על האפשרות לנזקים כאלה.

## עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Mobile

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect Mobile, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (שייך הטלפון החכם, עמוד 1).

1 סנכרון את ההתקן עם היישום Garmin Connect Mobile (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect Mobile, עמוד 1).

2 כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect Mobile שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך. פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

## עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, צריך להיות לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB. כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 2 נתק את ההתקן מהמחשב.
- 3 ההתקן יבקש ממך לעדכן את התוכנה. בחר אפשרות.

## עדכוני מוצרים

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

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

## קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור אל [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com).
- עבור לכתובת [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- עבור לכתובת [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- עבור לכתובת <http://buy.garmin.com>, או פנה לספק Garmin שלך כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף.

## נספח

### יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה למנוע ממך להפריז באימון ויכולה לצמצם את הסיכון לפגיעה גופנית.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חישובי אזור דופק, עמוד 9) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרת הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מبدק 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.

## אינדקס

מעקב אחר פעילות 2  
מפרטים 7  
מצב אחסון בנפח גדול 7  
מצב שינה 3  
מקשים 7, 1

### נ

ניקוי ההתקן 7  
נתונים 2  
אחסון 5  
העברה 5

### ו

סוללה 7  
טעינה 7  
ניצול מרבי 8, 6, 5  
סמלים 2

### ע

עדכונים , תוכנה 9

### פ

פעילויות 2  
פתרון בעיות 9-7

### ק

קלוריה 4  
קצב 4

### ש

שיאים אישיים 4  
מחיקה 5  
שחזור 5  
שיוך , טלפון חכם 8, 1  
שמירת פעילויות 2  
שעה ביום 8  
שעון 7, 6

### ת

תאורה אחורית 7, 1  
תוכנה  
גרסה 7  
עדכון 9  
תפריט 1

**A**  
6, 4, 3 Auto Lap  
4 Auto Pause

**G**  
9, 6, 5, 1 Garmin Connect  
1 Garmin Express  
מעדכן תוכנה 9  
4-2 GPS  
אות 4

**U**  
9 USB  
העברת קבצים 2  
מצב אחסון בנפח גדול 7

**V**  
3 VIRB מרוחק  
4 Virtual Pacer

**א**  
אביזרים 9  
אותות לוויין 4  
אחסון נתונים 5  
אימון 4, 3  
מצבים 4, 3  
איפוס ההתקן 8

**ב**  
בהירות 6

**ד**  
דופק 2, 1  
אזורים 9  
התאמת חיישנים 3  
התראות 4, 3  
חיישן 8  
דקות אינטנסיביות 8, 4, 2

**ה**  
הגדרות 8, 6, 5  
התקן 6  
היסטוריה 5, 1  
הצגה 5  
שליחה למחשב 5, 2  
הקפות 4, 3  
השלט של VIRB 3  
התאמה , חיישני ANT 3 +  
התאמה אישית של ההתקן 1  
התראות 7, 5-2  
רטט 7

**ז**  
זמן 6

**ט**  
טיימר 2  
5 Bluetooth טכנולוגיית  
8, 7, 5 Bluetooth טכנולוגיית  
8 טלפון חכם  
5 יישומים  
8, 1 שיוך  
7 טעינה

**י**  
יישומים 5  
טלפון חכם 1  
יעדים 6, 2

**כ**  
כיול 4

**מ**  
מזהה יחידה 7  
מחיקה , שיאים אישיים 5  
מסך  
6 בהירות  
1 כיוון  
1 מסך מגע  
6 מסכי נתונים



