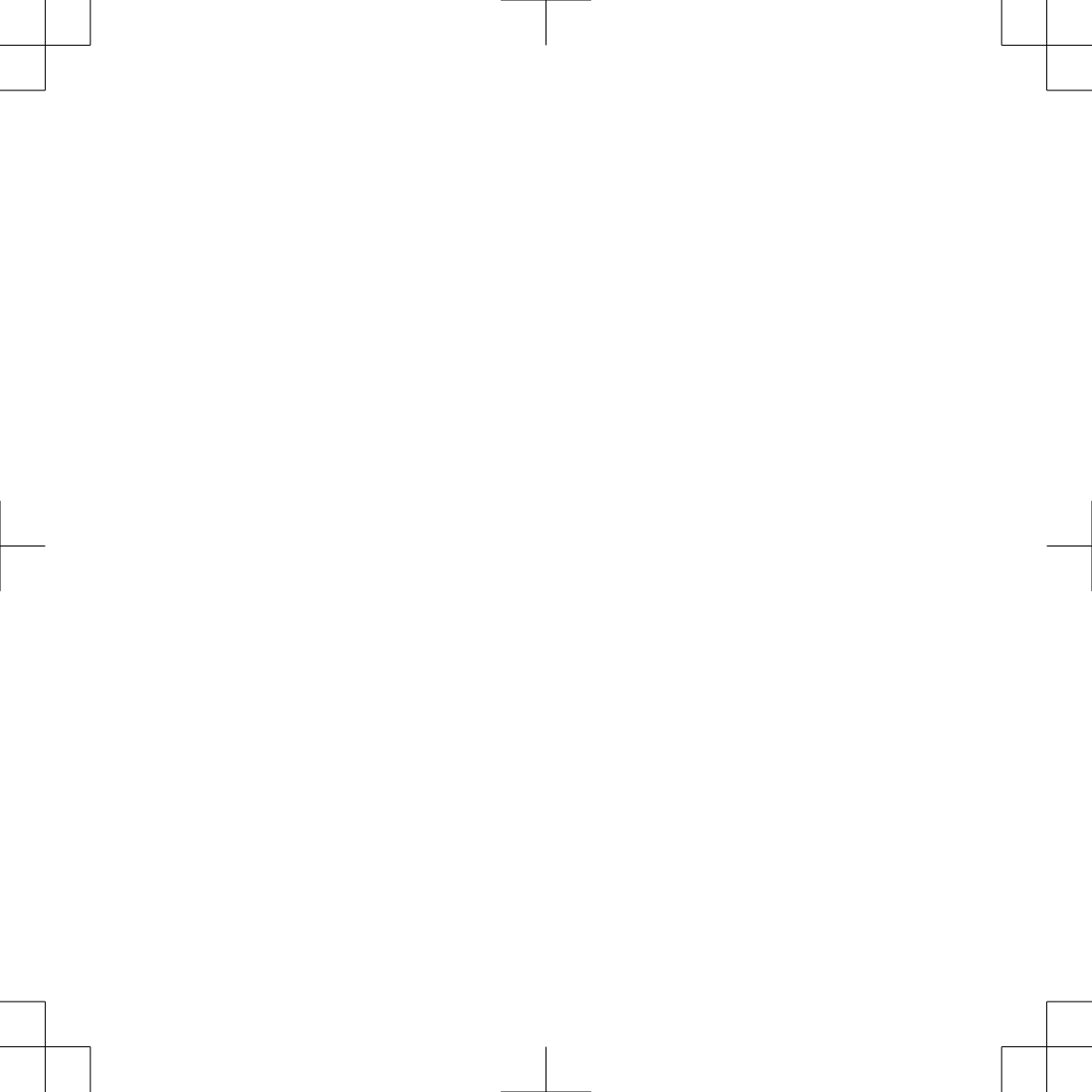


GARMIN®
FORERUNNER® 570
SERIES



Εγχειρίδιο
κατόχου



Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Ρύθμιση του ρολογιού σας.....	1
Λειτουργίες κουμπιών.....	2
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης.....	3
Λειτουργίες οθόνης αφής.....	4
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής.....	5
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	5

Εφαρμογές και δραστηριότητες..... 6

Εφαρμογές.....	7
Ασκήσεις.....	10
Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης.....	18
Using Voice Commands.....	19
Garmin Pay™.....	22
Χρήση της λειτουργίας Messenger.....	24
Δραστηριότητες.....	25
Έναρξη δραστηριότητας.....	27
Διακοπή δραστηριότητας.....	28
Τρέξιμο.....	30
Ποδηλασία.....	37
Κολύμβηση.....	40

Sindiasmos athlimaton.....	43
Δραστηριότητες γυμναστηρίου.....	45
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	50
Χειμερινά αθλήματα.....	60
Άλλες δραστηριότητες.....	61
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών.....	62

Στοιχεία ελέγχου..... 77

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	85
Χρήση της οθόνης φακού.....	85

Γρήγορες ματιές..... 85

Προβολή γρήγορων ματιών.....	92
Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών.....	93
Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών.....	93
Body Battery™.....	94
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery™.....	94
Μετρήσεις απόδοσης.....	94
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	96
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	98
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	98
Κατάσταση απόδοσης.....	100

Γαλακτικό κατώφλι.....	101
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας.....	102
Κατάσταση προπόνησης.....	102
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	103
Οξύ φορτίο.....	106
Χρόνος ανάκαμψης.....	110
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο.....	111
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας.....	111
Ετοιμότητα για προπόνηση.....	112
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας.....	113
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα.....	114
Προσθήκη μετοχής.....	115
Καταγραφή τρόπου ζωής.....	115
Παρακολούθηση συμπεριφορών καταγραφής τρόπου ζωής.....	116
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ.....	116
Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect™.....	117
Ρολόγια.....	117
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	117
Επεξεργασία ειδοποίησης.....	117
Χρήση της αντίστροφης μέτρησης.....	118

Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.....	119
Χρήση του χρονομέτρου.....	119
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας.....	120
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας.....	121
Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης.....	121
Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης.....	122
Ιστορικό.....	123
Χρήση ιστορικού.....	123
Ιστορικό Multisport.....	123
Ατομικά ρεκόρ.....	124
Προβολή των ατομικών ρεκόρ... ..	124
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	124
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ.....	124
Προβολή συνόλων δεδομένων... ..	125
Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων.....	125
Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας.....	126
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	126
Ειδοποίηση μετακίνησης.....	127
Πρωινή αναφορά.....	128
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	128

Απογευματινή αναφορά.....	128
Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας.....	129
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας.....	129
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας.....	130
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	130
Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης.....	130
Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας.....	131
Συνδεσιμότητα.....	132
Αισθητήρες και αξεσουάρ.....	132
Ασύρματοι αισθητήρες.....	132
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	143
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	144
Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο.....	144
Χρήση του βοηθού τηλεφώνου... ..	145
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου.....	146
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth®.....	148
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"....	149

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi®.....	149
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®.....	150
Garmin Share.....	150
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share.....	151
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share.....	152
Ρυθμίσεις του Garmin Share.....	152
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	152
Garmin Connect™.....	152
Λειτουργίες Connect IQ.....	158
Εφαρμογή Garmin Messenger™... ..	158
Εφαρμογή Garmin Golf™.....	160
Λειτουργίες επικέντρωσης.....	160
Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	160
Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.....	161
Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας.....	163
Καρδ. παλ. καρπ.....	163
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	163
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	164

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	165
Παλμικό οξύμετρο.....	166
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξύμετρου.....	167
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου.....	168
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου.....	169
Αυτόματος στόχος.....	169
Λεπτά έντασης.....	169
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	170
Παρακολούθηση ύπνου.....	170
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	170
Παραλλαγές αναπνοής.....	171
Πλοήγηση.....	171
Αποθήκευση της θέσης σας.....	172
Προβολή και επεξεργασία αποθηκευμένων τοποθεσιών.....	172
Διαγραφή θέσης.....	172
Πλοήγηση σε προορισμό.....	172
Πλοήγηση προς την αφετηρία.....	173
Διακοπή πλοήγησης.....	173
Διαδρομές.....	174
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect™.....	174
Ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας.....	175

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας.....	176
--------------------------------------	-----

Χάρτης..... 176

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη.....	176
Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....	177
Ρυθμίσεις χάρτη.....	177

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 178

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	179
Προσθήκη επαφών.....	179
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	180
Αίτημα βοήθειας.....	181
Μηνύματα από θεατές.....	181
Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών.....	181

Μουσική..... 182

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	182
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	183
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	183
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	184
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	184
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®.....	185

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου . . . 185

Προφίλ χρήστη 186

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας . 186

Ρυθμίσεις φύλου 186

Προβολή της ηλικίας φυσικής
κατάστασης 186

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες
καρδιακών παλμών 187

Στόχοι φυσικής κατάστασης 187

Ορισμός ζωνών καρδιακών
παλμών 188

Ορισμός των ζωνών καρδιακών
παλμών σας από το ρολόι 189

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών
παλμών 190

Ορισμός ζωνών ισχύος 190

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων
απόδοσης 191

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας 191

Προσαρμογή λειτουργίας
εξοικονόμησης μπαταρίας 192

Προσβασιμότητα 192

Ρυθμίσεις προσβασιμότητας 192

Ρυθμίσεις συστήματος 193

Προσαρμογή των συντομεύσεων
κουμπιών 194

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του
ρολογιού σας 194

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του
ρολογιού σας 195

Πυξίδα 195

Ρυθμίσεις πυξίδας 195

Αλτίμετρο και βαρόμετρο 197

Ρυθμίσεις αλτίμετρου και
βαρόμετρου 197

Ρυθμίσεις ώρας 198

Συγχρονισμός ώρας 198

Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος . 199

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης . 199

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων . 199

Αποκατάσταση και επαναφορά
ρυθμίσεων 200

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων
από το Garmin Connect™ 201

Επαναφορά όλων των
προεπιλεγμένων ρυθμίσεων 201

Προβολή πληροφοριών συσκευής 202

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών
και πληροφοριών συμμόρφωσης για
την ηλεκτρονική ετικέτα 202

Πληροφορίες συσκευής . . . 203

Πληροφορίες για την οθόνη
AMOLED 203

Φόρτιση του ρολογιού 203

Φροντίδα της συσκευής σας 204

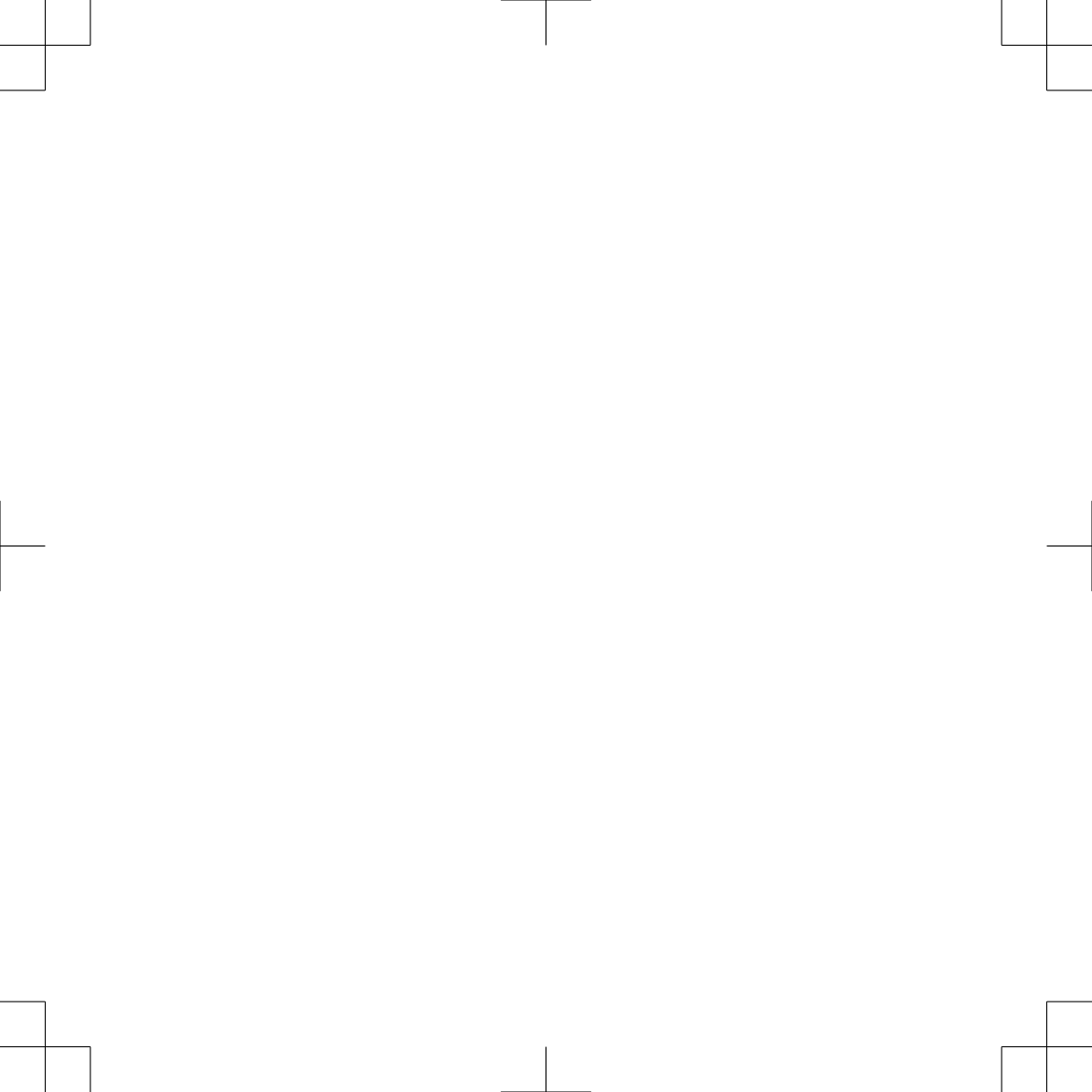
Καθαρισμός του ρολογιού.....	205
Αλλαγή των βραχιολιών.....	205
Προδιαγραφές.....	206
Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας.....	206

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 207

Ενημερώσεις προϊόντος.....	207
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	208
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	208
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας... ..	208
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας..	210
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	210
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	210
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth® με το ρολόι μου;.....	211
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι.....	211
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα.....	211

Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό.....	212
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;.....	212
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	213
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	213
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς.....	213
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.....	214
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης.....	214
Παρακολούθηση δραστηριότητας	214
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	214
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect® δεν συμφωνούν.....	215
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	215
Παράρτημα..... 215	
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	215
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	217

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	218
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	218
Αξιολογήσεις FTP.....	219
Μέγεθος και διάμετρος τροχών..	220
Πεδία δεδομένων.....	220



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.

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις λειτουργίες *Forerunner*®, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες.

- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (σελίδα 2).
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση.

Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα

(σελίδα 144). Αν κάνετε αναβάθμιση από ένα συμβατό ρολόι, μπορείτε να μεταφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, τις αποθηκευμένες πορείες και πολλά άλλα όταν αντιστοιχίζετε το νέο σας ρολόι *Forerunner* με το τηλέφωνό σας.

- Φορτίστε το ρολόι (σελίδα 203).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 193).

Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.

- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi® (σελίδα 150).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας (σελίδα 178).
- Ρυθμίστε τη μουσική (σελίδα 182).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας *Garmin Pay™* (σελίδα 22).
- Πηγαίνατε για τρέξιμο (σελίδα 30).

Λειτουργίες κουμπιών



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες λειτουργίες παρατεταμένου πατήματος κουμπιών και να δημιουργήσετε νέες συντομεύσεις κουμπιών (σελίδα 194).

① Πάνω αριστερό κουμπί	• Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη. • Πατήστε το γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε ή να σβήσετε τον φακό (σελίδα 85). • Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77). • Πατήστε το παρατεταμένα για τρία δευτερόλεπτα, για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή. • Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (σελίδα 181).
② Μεσαίο αριστερό κουμπί	• Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων (σελίδα 147). • Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού.

3  Κάτω αριστερό κουμπί	- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών (σελίδα 92). - Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων. - Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 184).
4  Πάνω δεξί κουμπί	- Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να ανοίξετε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων (σελίδα 6). - Πατήστε το για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 27).
5  Κάτω δεξί κουμπί	- Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. - Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο, μια περίοδο ανάπαυσης ή για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας σειράς ασκήσεων.

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

Για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, η γραμμή κατάστασης γίνεται πράσινη όταν το GPS είναι έτοιμο. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι το ρολόι πραγματοποιεί αναζήτηση για

σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

GPS	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου
	Κατάσταση τεχνολογίας Wi-Fi®
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση Running Dynamics Pod
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας
	Κατάσταση φωτών ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση λειτουργίας επέκτασης οθόνης
	Κατάσταση έξυπνου προπονητηρίου
	Κατάσταση μετρητή ισχύος
	Κατάσταση αισθητήρα tempe™

Λειτουργίες οθόνης αφής



- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Κρατήστε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού, για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή λειτουργία.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα καντράν ρολογιού.
- Πατήστε ένα εικονίδιο στο επάνω μέρος του καντράν του ρολογιού για να συνεχίσετε τη χρήση της ενεργής εφαρμογής ή δραστηριότητας.
- Από το μενού των στοιχείων ελέγχου, των γρήγορων ματιών ή των εφαρμογών, πατήστε παρατεταμένα στο καντράν του ρολογιού για να επεξεργαστείτε, να προσθέσετε ή να αναδιατάξετε τις επιλογές.

- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών.
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία των μενού.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

Μπορείτε να προσαρμόσετε την οθόνη αφής για γενική χρήση του ρολογιού, κάθε προφίλ δραστηριότητας (σελίδα 66) και κάθε λειτουργία επικέντρωσης (σελίδα 160).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης. Η ρύθμιση της οθόνης αφής για κάθε προφίλ δραστηριότητας, όπως τρέξιμο

ή ποδηλασία, ισχύει για το αντίστοιχο σκέλος μιας δραστηριότητας multisport.

- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε .
Για να προσθέσετε αυτήν την επιλογή στο μενού στοιχείων ελέγχου, βλ. (σελίδα 85).
- Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα > Λειτουργία αφής** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο.
- Για να προσαρμόσετε μια συντόμευση για προσωρινή ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της οθόνης αφής, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Συντομεύσεις**.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες του καντράν του ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ™ (σελίδα 158).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να επιλέξετε ανάμεσα σε πρόσθετες επιλογές καντράν ρολογιού.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση σε ένα καντράν ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν διαθέσιμες για όλα τα καντράν ρολογιού.

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε τα στυλ των γραμματοσειρών και των γραφικών, επιλέξτε **Στυλ**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης

για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.

- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδομένων**.
- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως η προβολή ασκήσεων ή κλήση κάποιου ατόμου από το ρολόι σας (σελίδα 7).

Δραστηριότητες: Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, κολύμβηση σε πισίνα και πολλά άλλα (σελίδα 25). Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να

αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect™.

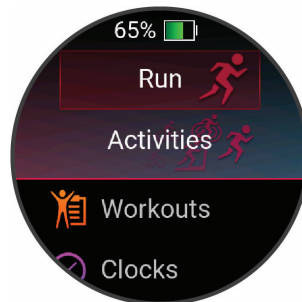
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Εφαρμογές Connect IQ™: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή Connect IQ (σελίδα 158).

Εφαρμογές

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας το μενού εφαρμογών, το οποίο σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές και στις γρήγορες ματιές (σελίδα 85) ή στα στοιχεία ελέγχου (σελίδα 77).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και κατόπιν πατήστε το  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις εφαρμογές.



Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Επιλέξτε το για να δείτε συνδυασμένες πληροφορίες αλτιμέτρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 165).
Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση, μια αντίστροφη μέτρηση, ένα χρονόμετρο, μια εναλλακτική ζώνη ώρας ή ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 117).
Connect IQ™	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το κατάστημα Connect IQ Store στο ρολόι σας (σελίδα 158).
Πρόβλεψη ψαριάς	Επιλέξτε το για να εμφανίσετε προβλέψεις για τις καλύτερες ημέρες και ώρες για ψάρεμα με βάση την τοποθεσία σας, τη θέση της σελήνης και τις ώρες ανατολής και δύσης της σελήνης. Μπορείτε να δείτε τη βαθμολογία για την ημέρα και τις κύριες και δευτερεύουσες ώρες σίτισης.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Garmin Share	Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® (σελίδα 150).
Health Snapshot™	Επιλέξτε το για να καταγράψετε πολλές βασικές μετρήσεις υγείας, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο άγχους και ο ρυθμός αναπνοής, ενώ παραμένετε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση.
Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, τις εγγραφές και τις συνολικές τιμές σας (σελίδα 123).
Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την Garmin Messenger™ εφαρμογή τηλεφώνου (σελίδα 24).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να δείτε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή ήχου χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (σελίδα 184).
Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας (σελίδα 147).
Διατροφή	Επιλέξτε το για να παρακολουθείτε την καθημερινή σας διατροφή, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων και των μακροθρεπτικών συστατικών. Μπορείτε επίσης να καταγράφετε την πρόσληψη τροφής. Πρέπει να έχετε μια ενεργή συνδρομή Garmin Connect™ για να παρακολουθείτε και να βλέπετε τα διατροφικά σας δεδομένα (σελίδα 154).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου του τηλεφώνου, όπως οι επαφές και το πληκτρολόγιο κλήσης (σελίδα 144).
Βοηθός τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή για τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας (σελίδα 145).
Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 166).
Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
Αθλητικά αποτελέσματα	Επιλέξτε το για να παρακολουθείτε τα αποτελέσματα πανεπιστημιακών ή επαγγελματικών αθλητικών ομάδων με δεδομένα σε πραγματικό χρόνο.
ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Συμβουλές	Επιλέξτε για να δείτε διαδραστικές συμβουλές ρολογιού και σαρώστε έναν άμεσο σύνδεσμο στη διεύθυνση support.garmin.com για να αποκτήσετε πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας.
Λειτουργία φωνητικών εντολών	Επιλέξτε το για να εκφωνήσετε μια εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι σας (σελίδα 19).
Φωνητικές σημειώσεις	Επιλέξτε το για να ηχογραφήσετε μια φωνητική σημείωση (σελίδα 18).
Πορτοφόλι	Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ (σελίδα 22).
Καιρός	Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
Ασκήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις αποθηκευμένες ασκήσεις σας (σελίδα 10).

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος ή τρέχων ρυθμός άσκησης.

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα εφαρμογών για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (σελίδα 6).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (σελίδα 12).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν έχετε ήδη μια προγραμματισμένη ή προτεινόμενη άσκηση για σήμερα, μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω και να επιλέξετε **Ασκήσεις**.

- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προπόνηση**.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (σελίδα 13, σελίδα 16).
- Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (σελίδα 12).

- Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect™, επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** (σελίδα 17).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

- 6 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα, αεροβικής ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται η βαθμολογία

εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Τα βήματα της ενεργής άσκησης έχουν την υψηλότερη προτεραιότητα, καθώς μετρούν πόσο κοντά βρίσκεται το επίπεδο της προσπάθειάς σας στον στόχο των βημάτων, και ότι ολοκληρώσατε όλα τα βήματα. Τα βήματα προθέρμανσης και αποκατάστασης έχουν μικρότερο αντίκτυπο στη βαθμολογία σας. Το βήμα της χαλάρωσης δεν επηρεάζει καθόλου τη βαθμολογία εκτέλεσης της άσκήσής σας.

Η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης εμφανίζεται μόνο για ασκήσεις τρεξίματος ή ποδηλασίας.

	Καλή, 67 έως 100%
	Μέση, 34 έως 66%
	Χαμηλή, 0 έως 33%

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 152).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ...
- Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Ασκήσεις**.

3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.

4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (σελίδα 96).

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Τρέξιμο** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **Ποδηλασία** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Πατήστε το  και επιλέξτε την ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
Δεν εμφανίζεται καμία προτεινόμενη άσκηση αν έχετε προγραμματισμένη ημέρα ανάπαυσης ή αν ακολουθείτε άλλο πρόγραμμα προπόνησης.

5 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με την άσκηση, όπως τα βήματα και το εκτιμώμενο όφελος.

6 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:

- Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- Για να παραλείψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαιώση**.
- Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερες προτάσεις**.
- Για να προβάλετε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως τις ημέρες προπόνησης, τον τύπο στόχου και τα μηνύματα άσκησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν απενεργοποιήσετε την επιλογή **Μήνυμα άσκησης**, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα

μηνύματα ξανά αργότερα. Από τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Καθημερινές προτάσεις**, επιλέξτε μια άσκηση, πατήστε το  και κατόπιν επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μήνυμα άσκησης**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε χειροκίνητα τα διαστήματα και τις περιόδους

ανάπαυσής σας πατώντας το



- Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την άσκηση.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε το  για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
- 5 Πατήστε το  και επιλέξτε **Επεξεργασία άσκησης**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκηση, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
- 7 Πατήστε το .

Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου, που εκφράζεται ως ρυθμός ανά 100 μέτρα. Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Πισίνα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε το  για μια προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).

- 6 Πατήστε το .
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®

Η λειτουργία Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό για τη λειτουργία Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των οθονών δεδομένων (προαιρετικά).

- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (σελίδα 27).
- 7 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και δείτε ποιος είναι επικεφαλής.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονείστε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
- Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα** για να επιλέξετε επαναλήψεις με βάση τον χρόνο ή την απόσταση.
- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.
- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.

- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή σε έναν χρόνο δραστηριότητας πορείας που

έχει ληφθεί. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner® κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινήστε με κύλιση προς τα κάτω.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κάντε αγώνα δρόμου σε μια παλαιότερη δραστηριότητά σας**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια πορεία που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect™.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  και επιλέξτε **Αγώνες**.

- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στο ρολόι είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στον λογαριασμό Garmin Connect™. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες προπονήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη γρήγορη ματιά ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στο ρολόι, είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect™

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 152) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner® με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Προγράμματα Garmin Coach**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect™ σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin® κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να

ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι Forerunner® σας.

Ηχογράφηση φωνητικής σημείωσης

Μπορείτε να ηχογραφήσετε και να ακούσετε φωνητικές σημειώσεις χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο ηχείο και το μικρόφωνο του ρολογιού σας.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Φωνητικές σημειώσεις**.
- 3 Επιλέξτε το **⋮**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τοποθεσία** για να αποθηκεύσετε τη θέση GPS σας με τη φωνητική σημείωση.

- Επιλέξτε **Ένταση ήχου** για να προσαρμόσετε την ένταση του ηχείου.
- 5 Επιλέξτε .
- 6 Πείτε τη φωνητική σας σημείωση.
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για να αναπαραγάγετε τη φωνητική σημείωση.
 - Επιλέξτε  για να μετονομάσετε ή να διαγράψετε τη φωνητική σημείωση.
 - Πατήστε  και επιλέξτε  για να δείτε τη βιβλιοθήκη φωνητικών σημειώσεων.

Using Voice Commands

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.
 - Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Λειτουργία φωνητικών εντολών**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

- 2 Πείτε μια φωνητική εντολή που θέλετε να εκτελέσει το ρολόι (σελίδα 19).

Φωνητικές εντολές ρολογιού

Το σύστημα φωνητικών εντολών έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει φυσική ομιλία. Αυτή είναι μια λίστα με τις φωνητικές εντολές που χρησιμοποιούνται συνήθως, αλλά το ρολόι δεν απαιτεί αυτές τις ακριβείς φράσεις. Μπορείτε να δοκιμάσετε να πείτε παραλλαγές αυτών των εντολών με τρόπο που είναι φυσικός για εσάς. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicecommand/tips για συμβουλές φωνητικών εντολών και πληροφορίες αντιμετώπισης προβλημάτων.

Φωνητική εντολή βοήθειας	Λειτουργία
What can I say?	Εμφανίζει μια λίστα με κοινές φωνητικές εντολές

Λειτουργίες συσκευής και οθόνης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Find my phone	Αναπαράγει μια ηχητική ειδοποίηση στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth®.
Disable do not disturb	Απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.
Turn on airplane mode	Ενεργοποιεί τη λειτουργία πτήσης για απενεργοποίηση όλων των ασύρματων επικοινωνιών.
Increase brightness	Αυξάνει το επίπεδο φωτεινότητας.

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Decrease brightness	Μειώνει το επίπεδο φωτεινότητας.
Set brightness to 80	Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας σε ένα καθορισμένο ποσοστό. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-100%.

Λειτουργίες ρολογιού

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Set a timer for fifteen minutes	Ρυθμίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τον καθορισμένο χρόνο.
Pause timer	Θέτει σε παύση το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.
Resume timer	Συνεχίζει το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης που είναι σε παύση.
Cancel timer	Ακυρώνει το τρέχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Start stopwatch	Ξεκινά το χρονόμετρο.
Stop stopwatch	Σταματά το χρονόμετρο.
Wake me up at 3:15 a.m.	Ρυθμίζει μια ειδοποίηση μίας φοράς για την καθορισμένη ώρα.

Λειτουργίες εφαρμογών και δραστηριοτήτων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Show me the weather	Ανοίγει την εφαρμογή καιρού.
Open the calendar	Ανοίγει την εφαρμογή ημερολογίου.
Start a run	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρέξιμο.
Start hiking	Ξεκινά μια δραστηριότητα Πεζοπορία.
Open the triathlon app	Ξεκινά μια δραστηριότητα Τρίαθλο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εφαρμογές και οι δραστηριότητες που αναφέρονται είναι

παραδείγματα, αλλά μπορείτε να ελέγξετε όλες τις προεπιλεγμένες εφαρμογές και δραστηριότητες με φωνητικές εντολές (σελίδα 7), (σελίδα 25).

Λειτουργίες πλοήγησης

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Begin navigation	Ανοίγει το μενού Πλοήγηση για πλοήγηση σε έναν προορισμό.
Save location	Αποθηκεύει την τρέχουσα τοποθεσία σας.
Switch to the compass app	Ανοίγει την πυξίδα.

Λειτουργίες πολυμέσων

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Change volume to 8	Προσαρμόζει την ένταση στο καθορισμένο επίπεδο. Οι διαθέσιμοι αριθμοί είναι 0-10 ή 0-100%.
Increase volume	Αυξάνει την ένταση ήχου.

Λειτουργία φωνητικών εντολών	Λειτουργία
Decrease volume	Μειώνει την ένταση ήχου.
Play music	Αναπαράγει το τρέχον επιλεγμένο πολυμέσο.
Next song	Αναπαράγει το επόμενο κομμάτι πολυμέσου.
Previous song	Αναπαράγει το προηγούμενο κομμάτι πολυμέσου.
Pause music	Θέτει σε παύση το πολυμέσο που αναπαράγεται τη δεδομένη στιγμή.
Mute	Θέτει σε σίγαση όλο τον ήχο.
Unmute	Καταργεί τη σίγαση όλου του ήχου.

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 ●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > Έναρξη χρήσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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 συμμετέχουσα τοποθεσία.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Πορτοφόλι**.

- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα 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 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay™, πατήστε  για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικό).
- 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.

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 **•••**.
- 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.

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 ●●●.
- 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 Forerunner®.
 - 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 Forerunner™, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Forerunner, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Χρήση της λειτουργίας Messenger

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger™ από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως

κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι Forerunner® πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth®.

Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως επιλογή γρήγορης ματιάς, εφαρμογής ή μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι σας.

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.

- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:

- Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
- Για να δείτε μια συνομιλία, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε μια συνομιλία.
- Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Δραστηριότητες

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν πατήστε το  για να περιηγηθείτε στις δραστηριότητες. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας (σελίδα 63).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.



Κατηγορία	Δραστηριότητες
Τρέξιμο	Κλειστός Στίβος, Αν. εμποδίων, Τρέξιμο, Τρέξιμο σε στίβο, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Ultra Run, Εικονικό τρέξιμο
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Μετακίνηση με Ποδήλατο, Ποδήλατο εσωτερικού χώρου, Περιήγηση με ποδήλατο, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Ποδήλατο δρόμου
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλασσα, Πισίνα

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Multisport	Συνδυασμός, Διάθλο, Μικτή περίοδος δραστηριότητας, Τρίαθλο πισίνας, Κολύμβηση-Τρέξιμο, Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Αναρρίχηση σε εσωτερικό χώρο, Ελλειπτικό όργανο, Ανάβαση ορόφων, HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Κινητικότητα, Πιλάτες, Κωπηλασία εσωτερικού χώρου, Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, Γιόγκα
Εξωτερικός χώρος	Αγώνας Περιπέτειας, Ιππασία, Bouldering, Γκολφ με δίσκο, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνήγι, Πατινάζ, Ορειβάσια, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα
Χειμερινά αθλήματα	Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Σκάφος, Καγιάκ, Κωπηλασία, Ιστιοπλοΐα, Αναπνευστήρας, SUP

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Ομαδικά αθλήματα	Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπείζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκεϊ επί χόρτου, Χόκεϊ επί πάγου, Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Βόλεϊ, Ultimate
Αθλήματα με ρακέτα	Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις
Μηχανοκίνητος αθλητισμός	Τετράτροχα οχήματα παντός εδάφους (ATV), Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland
Άλλο	Ασκήσεις αναπνοής, Διαλογισμός

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.

- Μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων **Περισσότερα**, επιλέξτε μια κατηγορία δραστηριότητας και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να γεμίσει η γραμμή κατάστασης GPS.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).

- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 203).
- Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή

στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.

Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για να ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 212).

- Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον οθόνες δεδομένων.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης, για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ή τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αλλαγή αθλήματος** για να μεταβείτε σε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας.

Αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα

αθλήματα, καταγράφεται ως δραστηριότητα Multisport.

Διακοπή δραστηριότητας

Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

1 Πατήστε το .

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
 - Για να μεταβείτε στον επόμενο τύπο δραστηριότητας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας **Μικτή περίοδος δραστηριότητας** επιλέξτε **Επόμενη δραστηριότητα** (σελίδα 44).
 - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να δείτε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση** και ορίστε μια επιλογή.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (σελίδα 29).
- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη

συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε
Συνέχιση αργότερα.

- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.

Μπορείτε να επιλέξετε το  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 212).

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας

και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (σελίδα 110).

- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη** και πατήστε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 66).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (σελίδα 28).
- 2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **»** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

- 3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφετε στο ρολόι σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε το ρολόι πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα (σελίδα 203).

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 3 Πατήστε .
- 4 Πηγαίνετε για τρέξιμο.



Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 184).

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, πατήστε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συνέχιση** για να ξεκινήσει ξανά η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή και να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας. Μπορείτε να επιλέξετε τη διαδρομή για να δείτε μια σύνοψη.



Για περισσότερες επιλογές διαδρομής, βλ. σελίδα 28.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Τρέξιμο σε στίβο**.

- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, προχωρήστε στο βήμα 8.
- 6 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 7 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 8 Πατήστε το .
- 9 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
- 10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

Η βάση δεδομένων διαδρομών στίβου Garmin® περιέχει περισσότερες από 10.000 διαδρομές στίβου από όλο τον κόσμο.

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Αν το ρολόι σας δεν αναγνωρίζει τη διαδρομή στίβου, τρέξτε τέσσερις γύρους για να βαθμονομήσετε την απόσταση της διαδρομής στίβου σας.

Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.

- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.

- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.

- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (σελίδα 27).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε

Αποθήκευση.

Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.

- Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** > ✓.

- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** > **Τρέξιμο** > **Ultra Run**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.

- 5 Πατήστε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσετε το χρονόμετρο ανάπαυσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τον τρόπο με τον οποίο η ρύθμιση Αυτόματη ανάπαυση εκτελεί την καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης και των γύρων (σελίδα 33).

- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 7 Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις επιλογές για την αυτόματη εκκίνηση και διακοπή του χρονόμετρου ανάπαυσης για τη δραστηριότητα Ultra Run.

Κατάσταση: Επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης.

Έναρξη ανάπαυσης: Εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο ανάπαυσης όταν

σταματάτε το τρέξιμο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μη αυτόματα μόνο, ώστε να εκκινείται το χρονόμετρο ανάπαυσης μόνο όταν πατάτε το .

Τέλος ανάπαυσης: Καθορίζει τον ρυθμό που απαιτείται για τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Ελάχιστος χρόνος: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί πριν από την έναρξη ή τον τερματισμό ενός τμήματος ανάπαυσης.

Πλήκτρο γύρου: Ρυθμίζει το κουμπί  για την καταγραφή ενός γύρου και την έναρξη του χρονόμετρου ανάπαυσης, ώστε μόνο να ξεκινά το χρονόμετρο ανάπαυσης ή μόνο να εκτελεί την καταγραφή γύρων.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Αν. εμποδίων**.

- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

- 4 Πατήστε το  για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση **Παρακ. εμποδίων** για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προπόνηση PacePro™

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση

και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect™. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro™ από Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 152).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.

- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro™ στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή (σελίδα 174).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro > Δημιουργία νέου**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
 - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας και να κάνετε

προεπισκόπηση των τμημάτων διαδρομής.

- 6 Πατήστε παρατεταμένα .
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro™

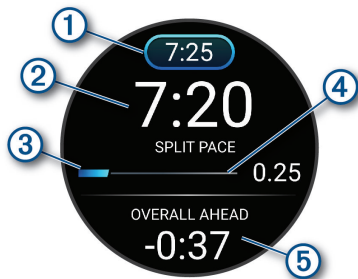
Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect™ ή να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας (σελίδα 35).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 4 Επιλέξτε πρόγραμμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω για να κάνετε προεπισκόπηση

των τμημάτων διαδρομής και του διαγράμματος υψομέτρου πριν αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 5 Πατήστε το .
- 6 Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση στην πορεία.
- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.



①	Στόχος ρυθμού περάσματος
②	Τρέχων ρυθμός περάσματος
③	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάματος

4	Υπόλοιπη απόσταση στο πέραςμα
5	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , και να επιλέξετε **Διακοπή του PacePro >** ✓ για να σταματήσετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Ποδηλασία

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth® ή ANT+® (σελίδα 135).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία > Ποδήλατο εσωτερικού χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (σελίδα 10).
 - Επιλέξτε **Παρακολούθηση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 174).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από

το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

- 6 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Καθοδήγηση ισχύος

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Forerunner® χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος. Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος μας, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (σελίδα 39). Ο κύριος στόχος

μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο. Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στο Garmin Connect™ και να την συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin®. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (σελίδα 135). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 220).



Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (σελίδα 135). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (σελίδα 174).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να

δημιουργήσετε την καθοδήγηση ισχύος.

- 4 Επιλέξτε το
- 5 Επιλέξτε το ρολόι σας.
- 6 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το
- 7 Στο ρολόι σας, επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 8 Μετακινηθείτε προς τα κάτω για να επιλέξετε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.
- 9 Επιλέξτε μια καθοδήγηση ισχύος.
- 10 Πατήστε το και επιλέξτε **Χρήση προγράμματος**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη, του διαγράμματος υψομέτρου, της προσπάθειας, των ρυθμίσεων και των διαχωρισμών. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την προσπάθεια, το έδαφος, τη θέση ποδηλασίας και το βάρος εξοπλισμού πριν ξεκινήσετε την ποδηλασία.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους, όπως τα αξεσουάρ HRM-Pro™ series (σελίδα 142). Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε

το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης (CSS): Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον

λογαριασμό Garmin Connect™. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (σελίδα 64).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Πρόγραμμα εξάσκησης	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (σελίδα 42)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε  για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα

ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.

- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 42). Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.

- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (σελίδα 42).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις μη αυτόματες αναπαύσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (σελίδα 66). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή

θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το . Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια ενός διαστήματος ανάπαυσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Χρησιμοποιήστε τις μη αυτόματες αναπαύσεις αν κάνετε σύντομες αναπαύσεις ή αν θέλετε πολύ ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων κολύμβησης.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράψετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε το .

Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολοκλήρης της περιόδου κολύμβησης.

- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.

Οι προσαυξηθείς απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε το .
- Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, προχωρήστε διαδοχικά προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση, η δραστηριότητα μεταβαίνει στην κατάσταση ανάπαυσης.

- 6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .
- Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολύμβηση-Τρέξιμο. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τρίαθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρίαθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Multisport > Τρίαθλο**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα τρίαθλου, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτ. αλλ. αθλ.**, ώστε το ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα τις αλλαγές αθλήματος και να προχωρά στην επόμενη μετάβαση ή άθλημα (σελίδα 66).

- 4 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (σελίδα 212).

Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τρίαθλου. Εάν οι μεταβάσεις είναι

απενεργοποιημένες, πατήστε το  για αλλαγή αθλήματος.

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μικτής περιόδου δραστηριότητας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μικτή περίοδο δραστηριότητας για να καταγράψετε πολλά αθλήματα στη σειρά, χωρίς να χρειάζεται να τερματίσετε ένα άθλημα και να ξεκινήσετε ένα άλλο.

Ορισμένες δραστηριότητες δεν είναι διαθέσιμες κατά τη διάρκεια μιας μικτής περιόδου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Multisport > Μικτή περίοδος δραστηριότητας**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

6 Επιλέξτε **Επόμενη δραστηριότητα**.

7 Επιλέξτε την επόμενη δραστηριότητά σας.

8 Επαναλάβετε τα βήματα 4-7, μέχρι να ολοκληρωθεί μικτή περίοδος δραστηριότητας.

Ενώ λειτουργεί το χρονόμετρο δραστηριότητας, μπορείτε να σύρετε προς τα δεξιά για να επιστρέψετε στην προηγούμενη δραστηριότητα.

9 Πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

10 Επιλέξτε **Save** > .

11 Ορίστε μια επιλογή:

- Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε τον χρόνο για κάθε σκέλος της δραστηριότητας και τις μετρήσεις απόδοσης για ολοκλήρωση τη μικτή περίοδο δραστηριότητας.
- Πατήστε  για να δείτε πρόσθετες επιλογές, όπως δεδομένα δραστηριότητας για κάθε σκέλος, ή για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη > Multisport**.

3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας multisport ή επιλέξτε **Προσαρμογή** και εισαγάγετε ένα όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).

4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους,

όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (σελίδα 66).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργείτε και να βρίσκετε ασκήσεις ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect™ σας και να τις στέλνετε στο ρολόι σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Ενδυνάμωση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε μια ανοικτή άσκηση, επιλέξτε το **Ελεύθερη**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Αντίστροφη μέτρηση κατά την ανάπαυση**, ώστε να ενημερώνεστε αφού συμπληρωθεί ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα στο χρονόμετρο ανάπαυσης.
 - Για να ακολουθήσετε μια δομημένη άσκηση, επιλέξτε την άσκηση, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε ένα βήμα για να δείτε την

κινούμενη εικόνα της άσκησης (αν υπάρχει). Αφού δείτε την άσκηση, πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δείτε τον απαιτούμενο εξοπλισμό, να επεξεργαστείτε την άσκηση και πολλά άλλα πριν ξεκινήσετε την άσκηση.

- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

- 5 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

- 6 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, αν υπάρχει.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.

- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε το σετ, τον αριθμό των επαναλήψεων και το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

- 8 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το  μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

- 9 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το  για να επεξεργαστείτε τα προηγούμενα σετ. Στις δομημένες ασκήσεις έχετε τη δυνατότητα να παρακάμψετε ή να αλλάξετε το επόμενο σετ.

- 10 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε το  και επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης**.

- 11 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή δραστηριότητας κινητικότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα κινητικότητας χρησιμοποιώντας διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης ή

μπορείτε να κάνετε λήψη ασκήσεων κινητικότητας από το Garmin Connect™.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Κινητικότητα**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τα διαστήματα δραστηριότητας και ανάπαυσης, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
 - Για να κατεβάσετε και να ολοκληρώσετε μια άσκηση από το Garmin Connect, επιλέξτε **Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Περιήγηση στις "Ασκήσεις"** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις κινητικότητας.
- 6 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα

διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των

κινήσεων και του αριθμού των γύρων.

- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά

μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Αναρρίχηση σε εσωτερικό χώρο**.
- 3 Επιλέξτε το  για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.
- 4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστ. βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.
- 5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 6 Πατήστε το .
- 7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

- 8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.
Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρειάζεται, μπορείτε να πατήσετε το  για να τερματίσετε τη διαδρομή.

- 9 Ορίστε μια επιλογή:
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

- 11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή σας.

- 12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

- 13 Πατήστε το .

- 14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Παιχνίδι γκολφ Παίζοντας γκολφ

Προτού παίξετε σε γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να το κατεβάσετε από την εφαρμογή Garmin Golf™ (σελίδα 160).

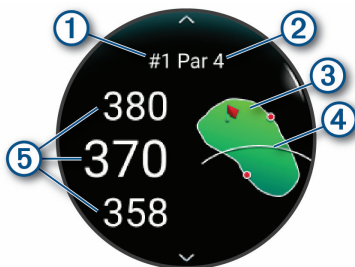
Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (σελίδα 203).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Γκολφ**.

Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.

- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.
- 4 Επιλέξτε ✓ για τήρηση βαθμολογίας.
- 5 Επιλέξτε tee box.
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



1	Τρέχων αριθμός τρύπας
2	Par για την τρύπα
3	Χάρτης της τρύπας
4	Απόσταση οδηγού από το tee box
5	Αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε τον χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να αλλάξετε τη θέση της σημαίας (σελίδα 53).
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- Πατήστε το  για να ανοίξετε το μενού γκολφ (σελίδα 51).
- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις γκολφ (σελίδα 53).

Όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  για πρόσβαση σε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Προβολή green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (σελίδα 53).

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (σελίδα 55).

Εμπόδια: Σας επιτρέπει να δείτε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5 (σελίδα 57).

Layups: Σας επιτρέπει να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και 5 (σελίδα 58).

PinPointer: Η PinPointer λειτουργία είναι μια πυξίδα που δείχνει τη θέση της πινέζας όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

Πληροφορίες γύρου: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Η καταγραφή ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (σελίδα 54). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (σελίδα 54).

Προσαρμοσμένοι στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία, όπως ένα αντικείμενο ή ένα εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα (σελίδα 57).

Στατιστικά στοιχεία μπαστούνιού:

Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπαστούνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε αντιστοίχιση συμβατών αισθητήρων παρακολούθησης μπαστούνιού Approach® ή όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Mm μπαστούνιού.

ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος για την τρέχουσα ημέρα.

Ρυθμίσεις: Επιτρέπει την προσαρμογή των ρυθμίσεων της δραστηριότητας γκολφ (σελίδα 53).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμίσεις γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του γκολφ.

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις επιλογές βαθμολόγησης (σελίδα 55).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee box στο drive. Η απόσταση χτυπήματος εμφανίζεται ως τόξο στον χάρτη.

Λειτ. τουρνουά: Απενεργοποιεί τη λειτουργία PinPointer. Αυτή η λειτουργία δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια εγκεκριμένων τουρνουά ή γύρων υπολογισμού handicap.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της απόστασης για το γκολφ.

Μνμ μπαστούνιού: Σας προτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να

γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για το μπαστούνι σας (σελίδα 55).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 76).

Καταγραφή δραστηρ.: Ενεργοποιεί την καταγραφή αρχείου FIT μιας δραστηριότητας. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για τον ιστότοπο και την εφαρμογή Garmin Connect™.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας γκολφ.

Αισθητήρες μπαστούνιών: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπαστούνιών Approach® (σελίδα 135).

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Προβολή green**.

3 Πατήστε  ή  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

4 Πατήστε το .

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή μετρημένων βολών

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προηγούμενα χτυπήματα** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

Η απόσταση από την πιο πρόσφατη βολή εμφανίζεται επίσης στο επάνω μέρος της οθόνης πληροφοριών για την τρύπα.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.

2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε .

3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

4 Πατήστε .

5 Επιλέξτε **Προσθήκη χτυπήματος >** .

6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.

7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα

την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Πατήστε  ή  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 4 Πατήστε το  για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε  ή  για να ορίσετε τη βαθμολογία.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (σελίδα 55).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν,

συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε .

- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.

- Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.
- Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.

- 5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Βαθμολογία**.

Τρόπος βαθμολόγησης: Αλλάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

Βαθμολογία handicap: Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

Ορισμός handicap: Ορίζει το handicap σας όταν είναι ενεργοποιημένη η βαθμολογία handicap.

Εμφάνιση βαθμ.: Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας (σελίδα 55).

Παρακ. στατ.: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ.

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ (σελίδα 55).

Καθοδήγηση: Ενεργοποιεί το μήνυμα στην αρχή ενός γύρου που σας ρωτά αν θέλετε να κρατάτε βαθμολογία.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (σελίδα 66), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει

πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **PinPointer**.
Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις προς αυτούς τους στόχους από την οθόνη layout και dogleg (σελίδα 58).

- 1 Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

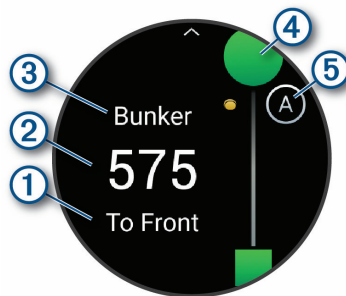
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε έναν στόχο που βρίσκεται μακριά από την τρέχουσα επιλεγμένη τρύπα.

- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Προσαρμοσμένοι στόχοι**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο στόχου.

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.



- Η κατεύθυνση ① και η απόσταση ② μέχρι το μπροστινό ή το πίσω μέρος του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.

- Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
- Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

1 Πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Layups**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις και οι θέσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια.

Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Bouldering**.

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα κάτω, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε **Σύστ. βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 9** Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.
- 10** Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11** Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 12** Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Ψάρεμα**
- 1** Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2** Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Ψάρεμα**.
- 3** Πατήστε το .
- 4** Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:
- Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγραφή στοιχείων ψαριάς**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα δραστηριότητας ψαρέματος**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας,

πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (σελίδα 66).

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ολοκλήρωση ενέργειας φαρέματος**.

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη δραστηριότητας κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε το  και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.

- Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοποθεσίες κυνηγιού**.
- Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
- Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.

- 5 Αφού ολοκληρώσετε το κυνήγι, πατήστε το  και επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.

2 Πατήστε παρατεταμένα .

3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.

4 Πατήστε  και  για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Άλλες δραστηριότητες

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Ασκήσεις αναπνοής**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.

- Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση** για να χαλαρώσετε το

σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.

- Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση (Σύντομη)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
- Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμαστείτε για ύπνο.

4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

5 Πατήστε  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.

7 Πατήστε το  για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα της φάσης ασκήσεων αναπνοής.

8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζονται ο μέσος ρυθμός αναπνοής και οι μέσοι καρδιακοί παλμοί σας.

9 Πατήστε παρατεταμένα .

10 Επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.

Εμφανίζονται οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί, ο μέσος ρυθμός αναπνοής και η αλλαγή πίεσης.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία ή να δημιουργήσετε τη δική σας δραστηριότητα διαλογισμού.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Διαλογισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ελεύτερη** για να καταγράψετε μια ανοιχτή, μη δομημένη δραστηριότητα διαλογισμού.
- Επιλέξτε **Συνεδρία** για να παρακολουθήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία με ήχο.
- Επιλέξτε **Προσαρμογή** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη συνεδρία με ήχο.

4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε  ή ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

5 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού από το εξωτερικό ηχείο και να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου.
- Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού (σελίδα 185).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις είναι απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαλογισμού.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών,

οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας εφαρμογής στη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε την εφαρμογή και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια εφαρμογή από τη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια εφαρμογή, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες εφαρμογές.

Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων

Η λίστα αγαπημένων δραστηριοτήτων εμφανίζεται στο πάνω μέρος της λίστας και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε

συχνά. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**. Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.
- 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας δραστηριότητας, επιλέξτε τη δραστηριότητα, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη δραστηριότητα και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε  > **Κατάργηση**.
 - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες δραστηριότητες.

Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα

Μπορείτε να καρφιτώσετε έως και τρεις αγαπημένες δραστηριότητες στην κορυφή της εφαρμογής και στις λίστες δραστηριοτήτων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση σε μια αγαπημένη δραστηριότητα (σελίδα 63).
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Καρφίτσωμα δραστηριότητας**.

Την επόμενη φορά που θα πατήσετε το  από το καντράν του ρολογιού για να ανοίξετε τις λίστες εφαρμογών και δραστηριοτήτων, η καρφιτωμένη δραστηριότητα εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
 - 4 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
 - 5 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - 6 Επιλέξτε το .
 - 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα σελίδα 220. Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8** Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο. Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να προσθέσετε τον χάρτη στον βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα GPS.

- 1** Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2** Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3** Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4** Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1** Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2** Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 3** Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγραφή δραστηριότητας** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4** Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5** Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα. Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6** Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.

- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριότητας. Ορισμένοι τύποι δραστηριότητας έχουν ξεχωριστές λίστες ρυθμίσεων (σελίδα 53).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε το  και τέλος επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και

την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης για το εικονίδιο δραστηριότητας.

Προσθήκη δραστ.: Προσθέτει έναν τύπο δραστηριότητας σε μια δραστηριότητα multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 71).

Έξοδος ήχου: Ορίζει τη συσκευή ήχου που θα χρησιμοποιείται για τις φωνητικές ειδοποιήσεις (σελίδα 74).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης (σελίδα 75).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή **Βάσει απόστασης** επισημαίνει γύρους

σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή **Βάσει θέσης** επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου πατήσατε προηγουμένως το . Η επιλογή **Αυτόματη επιλογή** ενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις γύρου σε σημεία διαδρομής ανά μίλι ή χιλιόμετρο κατά τη διάρκεια διαδρομών τρεξίματος με πύλες χρονομέτρησης, όπως σε μερικούς πιστοποιημένους μαραθώνιους ή στην απόσταση που έχει οριστεί στη ρύθμιση **Αυτόματη απόσταση**. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμοσμένο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας διαδρομή με πύλες χρονομέτρησης ενεργοποιώντας το στοιχείο Auto Lap με πύλες χρονομέτρησης όταν δημιουργείτε μια διαδρομή στην Garmin Connect™ εφαρμογή (σελίδα 174).

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν

η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 42). Ρυθμίζει τις επιλογές για αυτόματη έναρξη και διακοπή της αντίστροφης μέτρησης ανάπαυσης για τη δραστηριότητα ultra run (σελίδα 33).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο (σελίδα 60).

Αυτόματη κύλιση: Μετακινείται αυτόματα με κύλιση σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αυτόματα σετ: Ξεκινά και σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Αυτ. αλλ. αθλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε

μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

Αυτόματη έναρξη: Ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σας σε αντιστοιχιζμένες συσκευές όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (σελίδα 165).

Έναρξη αντιστ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 64).

Επεξεργασία βάρους: Σας προτρέπει να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης ή μιας αερόβιας δραστηριότητας.

Τερματισμός ειδοποιήσεων: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για δύο ή πέντε λεπτά πριν από το τέλος της δραστηριότητας διαλογισμού σας.

Επιλογή εξοπλισμού: Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, θα σας ζητηθεί να επιλέξετε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μπορείτε να προσθέσετε και να αφαιρέσετε εξοπλισμό στον Garmin Connect λογαριασμό σας (σελίδα 152).

Σύστ. βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Λειτουργία άλματος: Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Γύροι: Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές **Auto Lap**, **Πλήκτρο γύρου** και **Ειδοποίηση γύρου**.

Ειδοποίηση γύρου: Ρυθμίζει τα πεδία δεδομένων που θα εμφανίζονται για γύρους.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί το  για την εγγραφή ενός γύρου ή μιας ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης

να ορίσετε την προεπιλεγμένη συμπεριφορά για το κουμπί  κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport.

Κλειδωμα συσκευής: Κλειδώνει την οθόνη αφής και τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει ακούσια πατήματα κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής.

Μετρον.: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων. Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Παρακ. εμποδίων: Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος (σελίδα 34).

Βάρος σακιδίου: Ορίζει το βάρος του πακέτου που μεταφέρετε.

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 100).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος ποδηλάτου που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή **Κανονική** ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή **Έχει παραταθεί** ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι ή από έναν αντιστοιχισμένο αισθητήρα θερμοκρασίας.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Καταγράφει την εκτιμώμενη μέγιστη VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και ultra run.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολ. επαναλ.: Καταγράφει τον αριθμό των επαναλήψεων κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή **Μόνο ασκήσεις** καταγράφει τον αριθμό επαναλήψεων μόνο κατά τη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επανάληψη: Καταγράφει τις επαναλήψεις για δραστηριότητες multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Στατιστικά διαδρομ.: Καταγράφει τα στατιστικά στοιχεία διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 141).

Διαδρομές: Διαμορφώνει τις ρυθμίσεις για τις επιλογές **Αυτόματα διαδρομή**, **Πλήκτρο γύρου** και **Ειδοποίηση γύρου**.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό GNSS σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 76).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 29).

Ανίχν. στυλ κολύμ.: Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή μόνο για την οθόνη χάρτη.

Κλειδ. λειτ. αφής: Ενεργοποιεί τη σάρωση προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.

Εντοπισμός πίστας: Ανιχνεύει αυτόματα αν είστε σε στίβο για τρέξιμο.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Μον.: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

Ειδοπ. δόνησης: Σας ειδοποιεί να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Βίντεο ασκήσεων: Αναπαράγει εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για μια δραστηριότητα, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα ή πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη

τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψόμετρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες σελίδα 187 και σελίδα 190.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονόμετρα μετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ισχύς τρεξιματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 3 Μετακινηθείτε προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Αναπαγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Το ρολόι σας μπορεί να αναπαράγει εμπυχωτικές ανακοινώσεις κατάστασης κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια μιας φωνητικής ειδοποίησης, το ρολόι ή το τηλέφωνο μειώνει την ένταση του κύριου ήχου, ώστε να ακουστεί η ανακοίνωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Δραστηριότητα > Φωνητικές ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Ρολόι**.
 - Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του τηλεφώνου σας ή των συνδεδεμένων ακουστικών

Bluetooth®, εάν είναι διαθέσιμα, επιλέξτε **Έξοδος ήχου > Συνδεδεμένες συσκευές.**

- Για να ακούτε ένα μήνυμα σε κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου.**
- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητάς σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας.**
- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών.**
- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τα δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος.**
- Για να ακούτε ειδοποιήσεις όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ..**
- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις ασκήσεων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδ. ασκήσεων.**

- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις δραστηριοτήτων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοπ.δραστηριότ.** (σελίδα 71).
- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις ασφαλείας για ποδηλάτες από συνδεδεμένους αισθητήρες ραντάρ και φώτων ποδηλάτου Varia™ ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασφαλείας για ποδηλάτες** (σελίδα 132).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.
- 6 Επιλέξτε **Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ..**
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
 - Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
 - Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
 - Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων GNSS, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα GNSS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, κάντε κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα GNSS για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα για τους δορυφόρους GNSS (σελίδα 160).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα

GNSS. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων GNSS προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων GNSS μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

All + Multi-Band: Ενεργοποιεί πολλά δορυφορικά συστήματα GNSS σε πολλές ζώνες συχνότητας. Τα συστήματα multi-band GNSS χρησιμοποιούν ζώνες πολλαπλών συχνοτήτων και εξασφαλίζουν μεγαλύτερη συνέπεια των αρχείων καταγραφής διαδρομών, βελτιωμένη θέση, βελτιωμένα σφάλματα πολλαπλών διαδρομών και λιγότερα σφάλματα ατμοσφαιρικών συνθηκών κατά τη χρήση του ρολογιού σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Αυτόματη επιλογή: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την τεχνολογία SatIQ™, για να επιλέγει δυναμικά το καλύτερο σύστημα multi-band GNSS βάσει του περιβάλλοντός σας. Η ρύθμιση Αυτόματη επιλογή προσφέρει την καλύτερη ακρίβεια

τοποθέτησης, ενώ εξακολουθεί να δίνει προτεραιότητα στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σάς επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το .



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτίμετρου, βαρομέτρου και πυξίδας.
	Λειτουργία πτήσης	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, στην οποία απενεργοποιούνται όλες οι ασύρματες επικοινωνίες.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (σελίδα 117).
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Επιλέξτε το για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 120).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 181).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρομέτρου.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εξοικ. μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 192).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 131).
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 165).
	Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδώρηματος.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Επιλέξτε το για να τραβήξετε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράψετε ένα απόσπασμα βίντεο (σελίδα 143).
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (σελίδα 117).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αλλαγή χρώματος	Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Προβολή στην οθόνη	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη (σελίδα 131).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth*. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Forerunner® και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για πλοήγηση προς το χαμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS (σελίδα 149).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι ως φακό (σελίδα 85).
	Λειτουργία επικέντρωσης	Επιλέξτε το για να αλλάξετε την τρέχουσα λειτουργία επικέντρωσης (σελίδα 160).
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (σελίδα 150).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλειδωμα συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την εφαρμογή Messenger (σελίδα 24).
	Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 146).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.
	Βοηθός τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να συνδεθείτε με τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας (σελίδα 145).
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (σελίδα 166).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, ώστε να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (σελίδα 119).
	ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 118).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου στην οθόνη αφής.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλειδ. λειτ. αφής	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη σάρωση προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.
	Λειτουργία φωνητικών εντολών	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή φωνητικών εντολών και να πείτε μια εντολή (σελίδα 19).
	Φωνητικές σημειώσεις	Επιλέξτε για να ανοίξετε την εφαρμογή φωνητικών σημειώσεων και να ηχογραφήσετε μια σημείωση (σελίδα 18).
	Ένταση ήχου	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου έντασης του ρολογιού.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (σελίδα 22).
	Εκτόξευση νερού	Επιλέξτε το για την αναπαγωγή τόνων με σκοπό την εκτόξευση νερού από τις θύρες του ηχείου και του μικροφώνου.
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Wi-Fi	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi®.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε ένα στοιχείο ελέγχου στο μενού, επιλέξτε **Προσθήκη στοιχείων ελέγχου** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου για να το προσθέσετε.
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Αλλαγή σειράς στοιχείων ελέγχου** επιλέξτε το στοιχείο ελέγχου που θα μετακινήσετε, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε το στοιχείο ελέγχου σε μια νέα θέση και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.

- Για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Κατάργηση στοιχείων ελέγχου** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου για να το αφαιρέσετε.

Χρήση της οθόνης φακού

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Πατήστε  ή  για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα και το χρώμα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε γρήγορα  δύο φορές, για να ανάψετε τον φακό σε αυτήν τη ρύθμιση στο μέλλον.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (σελίδα 92). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα (σελίδα 93). Ορισμένες γρήγορες ματιές εμφανίζονται σε μια ομαδοποίηση σχετικών μετρήσεων, όπως η υγεία ή η απόδοση δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε λήψη γρήγορων ματιών από το κατάστημαConnect IQ™ (σελίδα 158).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 120).

Όνομα	Περιγραφή
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Μπαταρία	Εμφανίζει την εκτιμώμενη διάρκεια ζωής και πρόσφατα δεδομένα της μπαταρίας, συμπεριλαμβανομένης μιας ανάλυσης χρήσης της μπαταρίας ανά δραστηριότητα και λειτουργία.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (σελίδα 94).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Σας επιτρέπει να τραβάτε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράφετε ένα απόσπασμα βίντεο κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό προβολέα Varia™ ή κάμερα με πίσω φως (σελίδα 143).
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
Απόδοση ποδηλασίας	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. V02 και FTP σας (σελίδα 94).
Πρόβλεψη φαριάς	Εμφανίζει προβλέψεις για τις καλύτερες ημέρες και ώρες για ψάρεμα με βάση την τοποθεσία σας, τη θέση της σελήνης και τις ώρες ανατολής και δύσης της σελήνης. Μπορείτε να δείτε τη βαθμολογία για την ημέρα και τις κύριες και δευτερεύουσες ώρες σίτισης.

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin® coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect™. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα (αν ισχύει).
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

Όνομα	Περιγραφή
Health Snapshot™	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot.
Κατάσταση υγείας	Εμφανίζει μετρήσεις υγείας, όπως την αναπνοή και τη θερμοκρασία του δέρματός σας.
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

Όνομα	Περιγραφή
Ιστορικό	Εμφανίζει τον ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (σελίδα 123).
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 98).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (σελίδα 116).

Όνομα	Περιγραφή
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Καταγραφή τρόπου ζωής	Παρακολουθεί τις καθημερινές σας συμπεριφορές και σας επιτρέπει να δείτε πώς οι συμπεριφορές επηρεάζουν συγκεκριμένες μετρήσεις υγείας στην Garmin Connect εφαρμογή (σελίδα 115).
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (σελίδα 158).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (σελίδα 160).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 146).

Όνομα	Περιγραφή
Διατροφή	Εμφανίζει την ημερήσια διατροφική σας επισκόπηση, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων και των μακροθρεπτικών συστατικών. Μπορείτε επίσης να καταγράφετε την πρόσληψη τροφής. Πρέπει να έχετε μια ενεργή συνδρομή Garmin Connect+ για να παρακολουθείτε και να βλέπετε τα διατροφικά σας δεδομένα (σελίδα 154).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect (σελίδα 113).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 167). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.

Όνομα	Περιγραφή
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο Garmin Connect (σελίδα 113).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Απόδοση τρεξίματος	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης τρεξίματος, όπως τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 και γαλακτικού οξέος (σελίδα 94).

Όνομα	Περιγραφή
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κιρκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες ύπνου, να ενεργοποιήσετε την αναστολή λειτουργίας, να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις και να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις ύπνου.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας. Μπορείτε επίσης να δείτε τυχόν παραλλαγές αναπνοής κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 170).
Αθλητικά αποτελέσματα	Παρακολουθήστε τα αποτελέσματα πανεπιστημιακών ή επαγγελματικών αθλητικών ομάδων με δεδομένα σε πραγματικό χρόνο.

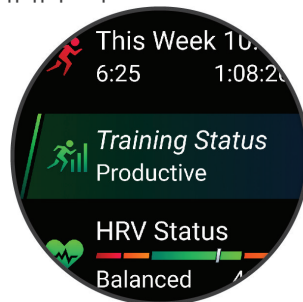
Όνομα	Περιγραφή
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμοσμένη λίστα μετοχών (σελίδα 115).
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.

Όνομα	Περιγραφή
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε τον βαθμό ετοιμότητάς σας για προπόνηση κάθε ημέρα (σελίδα 112).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (σελίδα 102).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Παρακολούθηση βάρους	Εμφανίζει τις πρόσφατες τάσεις μεταβολής και το ιστορικό βάρους σας. Μπορείτε να εισαγάγετε το βάρος σας μη αυτόματα. Εάν έχετε μια κλίμακα Index™ σε αντιστοιχία με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, τα δεδομένα βάρους σας εμφανίζονται στη γρήγορη ματιά.

Προβολή γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να βλέπετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως πληροφορίες για την υγεία, προγνώσεις καιρού και συμβάντα ημερολογίου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε σάρωση για κύλιση ή να πατήσετε για να ορίσετε επιλογές.

- 2 Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το  για να δείτε λεπτομέρειες για μια γρήγορη ματιά.
 - Πατήστε το  για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη γρήγορη ματιά και πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τη λίστα, επιλέξτε

τη γρήγορη ματιά και κατόπιν επιλέξτε .

- Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στη λίστα, επιλέξτε το **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες γρήγορες ματιές.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε έναν φάκελο που θα περιέχει πολλές γρήγορες ματιές (σελίδα 93).

Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους γρήγορων ματιών που σχετίζονται μεταξύ τους.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.
- 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στη λίστα

γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.

- 4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, προχωρήστε διαδοχικά έως τον φάκελο στη λίστα γρήγορων ματιών και πατήστε παρατεταμένα το .
 - Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (σελίδα 93).

Body Battery™

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριότητων 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 αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100,

όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 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 (σελίδα 94).

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.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας

βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι να μάθει την απόδοσή σας.

Κατάσταση HRV: Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (σελίδα 98).

Γαλακτικό κατώφλι: Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο

οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (σελίδα 101).

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (σελίδα 98).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (σελίδα 100).

Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία): Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για

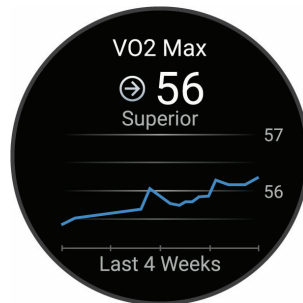
τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (σελίδα 102).

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 (σελίδα 96).

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 ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner® χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, πρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

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 (σελίδα 218) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (σελίδα 135).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 188). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (σελίδα 66).

- 1** Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

- 2** Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.

- 3** Μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

- 4** Πατήστε  ή  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας (σελίδα 135). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 188). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε το  ή το  για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 188).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (σελίδα 96). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης τρεξίματος.
- 2 Πατήστε το .

- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.
- 4 Πατήστε το  για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.



- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ

κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
 Πράσινο	Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
 Πορτοκαλί	Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.

Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
 Κόκκινο	Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κανένα χρώμα	Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect™, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO2.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπauθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητάς. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του

επιπέδου κούρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας (σελίδα 96).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος.

1 Προσθέστε μια Συνθήκη απόδοσης σε μια οθόνη δεδομένων (σελίδα 64).

2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.

3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό

οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονήσετε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (σελίδα 188). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία

Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες (σελίδα 135).

Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Καμπύλη ισχύος**.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό

αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.



Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ.

VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

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 (σελίδα 96). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο (σελίδα 111).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες (σελίδα 98).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. (σελίδα 106).

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Το ρολόι σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε

καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων (σελίδα 106).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση (σελίδα 110).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράφετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. V02 τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε

βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβανοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα (σελίδα 96).

Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν

θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (σελίδα 66).

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.

Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.

- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (σελίδα 156).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης,

όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. V02.

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί

τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων

χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής

έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. V02 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων:

Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας

αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα όφελη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονηέστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με

αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης 4 εβδομάδων είναι υψηλότερο από το βέλτιστο.

Λόγος φορτίου

Ο λόγος φορτίου είναι ο λόγος του έντονου (βραχυπρόθεσμου) φορτίου προπόνησης προς το χρόνιο (μακροπρόθεσμο) φορτίο προπόνησης. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση των αλλαγών φορτίου.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της

δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης (σελίδα 106). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect™.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect. Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin® με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να

ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης.

Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη

φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Forerunner® παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (σελίδα 96).

1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:

- Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Παύση κατάστασης προπόνησης**.
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect™, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.

2 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

3 Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:

- Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.

- Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.

4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Μοβ	95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
 Μπλε	75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
 Πράσινο	50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει



Για να δείτε βαθμολογίες ιστορικού ετοιμότητας για προπόνηση, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect®.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα (σελίδα 85). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση.

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ (σελίδα 34).

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 (σελίδα 96).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Αγώνες και εκδηλώσεις > Εύρεση εκδήλωσης**.
- 3 Αναζητήστε μια διοργάνωση στην περιοχή σας.
Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Δημιουργία εκδήλωσης** για να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη στο Ημερολόγιο**.
- 5 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.

- 7 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει πρώτα να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
- 2
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 5 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε το .

Το ρολόι εμφανίζει αποτελέσματα αναζήτησης.

- 6 Επιλέξτε τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε.
- 7 Επιλέξτε τη μετοχή για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να εμφανιστούν οι μετοχές στη λίστα γρήγορων ματιών, μπορείτε να πατήσετε  και να επιλέξετε **Ορισμός ως αγαπημένο**.

Καταγραφή τρόπου ζωής

Χρησιμοποιήστε τη γρήγορη ματιά καταγραφής τρόπου ζωής στο ρολόι Forerunner® για να ανακαλύψετε πώς οι καθημερινές συμπεριφορές επηρεάζουν διάφορες μετρήσεις υγείας, όπως τη βαθμολογία ύπνου σας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης και πολλά άλλα. Μπορείτε να καταγράφετε και να παρακολουθείτε συμπεριφορές που αντικατοπτρίζουν τις καθημερινές σας συνήθειες και ενέργειες, όπως η πρόσληψη καφεΐνης αργά μέσα στην ημέρα, οι βουτιές σε κρύο νερό ή το διάβασμα πριν τον ύπνο, στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 116). Μπορείτε ακόμα και να δημιουργήσετε και να παρακολουθήσετε προσαρμοσμένες συμπεριφορές.

Παρακολούθηση συμπεριφορών καταγραφής τρόπου ζωής

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής τρόπου ζωής, πρέπει να έχετε έναν λογαριασμό Garmin Connect™, να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι Garmin® με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το •••.
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά υγείας > Καταγραφή τρόπου ζωής**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Ρύθμιση υπενθυμίσεων καταγραφής (προαιρετικά).

Μπορείτε να δείτε λεπτομερείς αναφορές καταγραφής τρόπου ζωής στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την καταγραφή τρόπου ζωής στο ρολόι σας, για να βλέπετε και να καταγράφετε συμπεριφορές τρόπου ζωής (σελίδα 93).

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 117).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Σύμβουλος τζετ λαγκ**.
- 2 Πατήστε το  για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε το .
 - Για να δείτε ένα χρονολόγιο για τις προτεινόμενες ενέργειες

που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, πατήστε το .

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect™

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **...**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Σύμβουλος τζετ λαγκ > Προσθήκη ταξιδιού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα .
 - Από το καντράν του �ολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε μια ειδοποίηση για πρώτη φορά, εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
 - Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** και εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για περισσότερες επιλογές.
 - 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.

- Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
- Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση να σας αφυπνίζει ομαλά στο χρονικό παράθυρο των 30 λεπτών πριν από την προγραμματισμένη αφύπνισή σας με βάση το βέλτιστο χρόνο ύπνου, επιλέξτε **Έξυπνη αφύπνιση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα ενεργοποιείται πάντα μια ειδοποίηση την ώρα που έχετε επιλέξει, πέραν όλων των προηγούμενων ειδοποιήσεων. Για παράδειγμα, αν έχετε ρυθμίσει την αφύπνισή σας για τις 8:00 π.μ., η αφύπνιση μπορεί να σας ειδοποιήσει ομαλά να ξυπνήσετε κάποια στιγμή μεταξύ 7:30 και 8:00 π.μ.

- Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
- Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ήχος και δόνηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την ειδοποίηση ήχου, να προσαρμόσετε την

ένταση ήχου και να ορίσετε τις επιλογές δόνησης. Αν θέλετε η ειδοποίηση να ξεκινά αθόρυβα και στη συνέχεια να δυναμώνει, μπορείτε να επιλέξετε **Αθόρυβη έναρξη**.

- Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε τις επιλογές σας, επιλέξτε **Τέλος**.
- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.

- 3 Αν δεν έχετε αποθηκεύσει ποτέ ένα χρονόμετρο, εισαγάγετε τον χρόνο μέσω της οθόνης αφής ή χρησιμοποιώντας το  και το .

4 Αν έχετε αποθηκεύσει στο παρελθόν ένα χρονόμετρο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστροφη μέτρηση** και εισαγάγετε τον χρόνο.
- Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη αντίστροφης μέτρησης** και εισαγάγετε τον χρόνο.
- Για να ρυθμίσετε ένα αποθηκευμένο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε το αποθηκευμένο χρονόμετρο.

5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε  >

Αποθήκευση αντίστροφης μέτρησης.

- Για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονόμετρου αφού λήξει, επιλέξτε  > **Αυτ. επανεκκίνηση**.
- Για να προσαρμόσετε την ειδοποίηση του χρονόμετρου, επιλέξτε  > **Ήχος και δόνηση**.

Διαγραφή χρονόμετρου αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα > Επεξεργασία**.

3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.

4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονόμετρου

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα .

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
 - Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
 - 3 Πατήστε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
 - 4 Πατήστε  για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο γύρου ①.



- Ο συνολικός χρόνος χρονόμετρου ② συνεχίζει να εκτελείται.
- 5 Πατήστε  για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
 - 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε .
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονόμετρου ως

δραστηριότητα, πατήστε  και επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.

- Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να τερματίσετε τη λειτουργία χρονόμετρου, πατήστε  και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε  και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.
- Για να επιστρέψετε στο καντράν του ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε  και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρων, πατήστε  και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης.**

3 Πατήστε το ή το για να επισημάνετε μια γεωγραφική περιοχή και κατόπιν πατήστε το για να την επιλέξετε.

4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες

ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας.**

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

4 Πατήστε το .

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στη λίστα γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο.**
- Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία.**
- Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση.**
- Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης.**
- Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή.**

Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε .
- Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις > Προσθήκη**.
- 3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα.
- 4 Επιλέξτε έτος, μήνα και ημέρα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
 - Επιλέξτε **Συγκεκριμένη ώρα** και εισαγάγετε μια ώρα.
- 6 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να βλέπετε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο** για να δείτε το συμβάν αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (προαιρετικό).
- 5 Πατήστε το  και επιλέξτε **Επεξεργασία αντίστροφης μέτρησης**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή για επεξεργασία:
 - Για να μετονομάσετε το συμβάν, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να αλλάξετε την ημερομηνία, επιλέξτε **Ημερομηνία**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα, επιλέξτε **Ώρα**.
 - Για να αλλάξετε το εικονίδιο, επιλέξτε **Εικονίδιο**.
 - Για να προσθέσετε ένα συντομευμένο όνομα για το συμβάν, επιλέξτε **Σύντμηση**.

- Για να προσθέσετε υπενθυμίσεις συμβάντων, επιλέξτε **Υπενθυμίσεις**.
- Για να επαναλαμβάνετε το συμβάν κάθε χρόνο, επιλέξτε **Επανάληψη ετησίως**.
- Για να καταργήσετε το συμβάν, επιλέξτε **Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης**.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (σελίδα 85).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
Εμφανίζεται ένα ραβδόγραμμα των πρόσφατων δραστηριοτήτων σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη χρονική περίοδο του ραβδόγραμματος, πατήστε το  και επιλέξτε **Επιλογές γραφήματος**.
 - Για να δείτε τα προσωπικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ** (σελίδα 124).
 - Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα** (σελίδα 125).
 - Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει

τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.

- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.
- 5 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 6 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.
- 5 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 6 Επιλέξτε **Προηγούμενο** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.
- 4 Επιλέξτε άθλημα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε το ρεκόρ και κατόπιν επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ** > ✓.
- Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (σελίδα 146).

Υγεία & ευεξία: Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (σελίδα 126).

Ρυθμίσεις αναφορών: Ενεργοποιεί αναφορές και προσαρμόζει το θέμα και τα δεδομένα της αναφοράς. Μπορείτε να επιλέξετε **Πρωινή αναφορά** για να δημιουργήσετε και να επεξεργαστείτε καθημερινά μηνύματα στην πρωινή αναφορά (σελίδα 128). Μπορείτε να επιλέξετε **Απογευματινή αναφορά** για να ρυθμίσετε το χρονοδιάγραμμα για την απογευματινή αναφορά (σελίδα 129). Μπορείτε να επιλέξετε **Επιλέξτε θέμα** για να προσαρμόσετε

το θέμα φόντου για τις αναφορές σας.

Ειδοποιήσεις συστήματος: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις για την ώρα (σελίδα 129), το βαρόμετρο (σελίδα 130) ή τη σύνδεση με το τηλέφωνο (σελίδα 130).

Κέντρο ειδοποιήσεων: Ενεργοποιεί το κέντρο ειδοποιήσεων για την προβολή νέων ειδοποιήσεων (σελίδα 147).

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παραπεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία**.

Ημερήσια σύνοψη: Λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου ύπνου σας εμφανίζεται μια ημερήσια σύνοψη Body Battery™. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (σελίδα 94).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν

εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδ. ξεκούρ.: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στο επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών: Σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβαίνουν ή μειώνονται κάτω από μια τιμή-στόχο (σελίδα 126).

Σύμβουλος τζετ λαγκ: Παρέχει συμβουλές για τα συμπτώματα του τζετ λαγκ σε ένα ταξίδι, όπως προτάσεις ύπνου και άσκησης (σελίδα 116).

Ειδοπ. μετακ.: Σας υπενθυμίζει να συνεχίσετε να κινείστε (σελίδα 127).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας ενημερώνει όταν επιτυγχάνετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ανάβασης ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

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 τουλάχιστον δέκα λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect™. 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 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών.**
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής & Ειδοποίηση χαμηλής τιμής.**
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Ειδοποίηση μετακίνησης

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σάς υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Το ρολόι κάνει μπιμπί ή δονήσεις αν είναι ενεργοποιημένοι οι ακουστικοί ήχοι (σελίδα 193). Μπορείτε να προσαρμόσετε την ειδοποίηση κίνησης, ώστε να απορρίπτεται με το περπάτημα ή άλλους τύπους κίνησης.

Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Υγεία & ευεξία > Ειδοπ. μετακ. > Ενεργοποίηση.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τύπος ειδοποίησης** για να ορίσετε την ειδοποίηση

βάσει βημάτων ή άλλων τύπων κίνησης.

- Επιλέξτε **Κινήσεις** για να επιτρέψετε τις κινήσεις σε καθιστή θέση ή τις ελεύθερες κινήσεις, για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
- Επιλέξτε **Διάρκεια κίνησης** για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να διαγράφεται μετά από 30, 45 ή 60 δευτερόλεπτα.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά άλλα (σελίδα 128).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect™.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Πρωινή αναφορά**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά, επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς**.
- Για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς**.
- Για να γράψετε και να προσθέσετε προσαρμοσμένα μηνύματα στην πρωινή αναφορά σας, επιλέξτε **Προσαρμογή καθημερινών μηνυμάτων > Επεξεργασία μηνυμάτων**.

Απογευματινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια απογευματινή αναφορά πριν από την ώρα του ύπνου σας. Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την αναφορά, που περιλαμβάνει τα στοιχεία Body Battery™, την αερόβια άσκηση και τον καιρό, την πρόταση του συμβούλου ύπνου και πολλά άλλα (σελίδα 129).

Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect™.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ρυθμίσεις αναφορών > Απογευματινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την απογευματινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην απογευματινή αναφορά σας.
 - Επιλέξτε **Προγραμματισμός αναφοράς** για να ορίσετε το χρονικό διάστημα μεταξύ της αναφοράς και της έναρξης του ύπνου (σελίδα 160).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ώρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η ειδοποίηση είναι μια ενημερωτική λειτουργία και δεν προορίζεται να είναι η κύρια πηγή για την παρακολούθηση των αλλαγών στον καιρό. Είναι δική σας ευθύνη να ελέγχετε τα δελτία καιρού και τις συνθήκες, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση, ιδίως σε περιόδους κακοκαιρίας. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.

- Επιλέξτε **Ρύθμιση πυξίδας** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Τηλέφωνο**.

Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ήχος και δόνηση**. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις για διάφορες καταστάσεις, όπως ο ύπνος και οι δραστηριότητες (σελίδα 160).

Ένταση ήχου: Πραγματοποιεί σίγαση όλων των ήχων ή ρυθμίζει την ένταση του ηχείου.

Ήχοι ειδοποίησης: Αναπαράγει έναν τόνο για ειδοποιήσεις.

Ήχοι πλήκτρων: Αναπαράγει έναν ήχο όταν πατάτε ένα κουμπί.

Δόνηση: Ρυθμίζει τις δονήσεις του ρολογιού για ειδοποιήσεις και πατήματα κουμπιών.

Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα**. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις για διάφορες καταστάσεις, όπως ο ύπνος και οι δραστηριότητες (σελίδα 160).

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη: Ρυθμίζει τα δεδομένα του καντράν του ρολογιού, ώστε να παραμένουν ορατά και μειώνει τη φωτεινότητα και το φόντο. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης (σελίδα 203).

Ένδειξη δευτερολέπτων σε καντράν ρολογιού: Ρυθμίζει τη συχνότητα με την οποία εμφανίζονται τα δευτερόλεπτα στο καντράν του ρολογιού όταν η ρύθμιση Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη είναι ενεργοποιημένη. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης (σελίδα 203).

Μέγ. κειμ.: Ρυθμίζει το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

Αλλαγή χρώματος: Μετατρέπει την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης ή στη μείωση της καταπόνησης των ματιών. Μπορείτε να επιλέξετε **Λειτουργία > Φίλτρο μπλε φωτός** για να μειώσετε την ποσότητα μπλε φωτός που εκπέμπει το ρολόι. Μπορείτε να επιλέξετε **Πρόγραμμα** για να ρυθμίσετε τους χρόνους των φίλτρων, όπως **Πριν από έν. ύπν.**

Ενερ. με τη λήψη ειδ.: Ενεργοποιεί την οθόνη όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση.

Ενεργ. με χειρονομία: Ενεργοποιεί την οθόνη όταν σηκώνετε και γυρίζετε το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής.

Κλειδ. λειτ. αφής: Κλειδώνει την οθόνη αφής μετά την απενεργοποίηση της οθόνης. Όταν αυτή η ρύθμιση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να σαρώσετε προς τα κάτω για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο (σελίδα 144). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi® (σελίδα 150).

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Forerunner® έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth® (σελίδα 135).

Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 64). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin® ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστου-νιών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστου-νιών γκολφ Approach® για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστου-νιού.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι Forerunner® σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge® κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξιματος (σελίδα 137) (σελίδα 141).
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας Forerunner (σελίδα 185).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 143).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (σελίδα 190) ή χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 73).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες Varia, μπορείτε επίσης να βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 143).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (σελίδα 137).
Έξυπνο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή άσκηση (σελίδα 37).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ταχ./ρυθμ.πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (σελίδα 220).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe® σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth®, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και

ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του

αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 64).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit™ και HRM-Pro™ series υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στο συμβατό σας ρολόι Forerunner®, όταν συνδέεστε μέσω τεχνολογίας ANT+® ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth®. Μπορείτε επίσης να τα βλέπετε σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση:

Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόμ. βαθμον.** Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Forerunner.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή ultra run (σελίδα 137).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 32).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner® (σελίδα 207).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.

- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόμ. βαθμον.**
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+®, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 32).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ. > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόμ. βαθμον.** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 32).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με

την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Forerunner® διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για να δείτε όλες τις μετρήσεις τεχνικής τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systima	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Metriko systima	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Metriko systima	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις επαφής με το έδαφος δεν είναι διαθέσιμες ενώ περπατάτε.

Metriko systima	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε ένα αξεσουάρ HRM 600, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας χρησιμοποιώντας την ασφαλή σύνδεση Bluetooth®, αντί για την ανοιχτή σύνδεση.
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+® και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες μετρήσεις δεν εμφανίζονται ενώ περπατάτε (σελίδα 137).

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin® υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων της ισχύος τρεξίματος, για να δείτε

την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (σελίδα 220). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 71).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και μπορεί να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect™ (σελίδα 190).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin®. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Καρδιακοί παλμοί στήθους κατά την κολύμβηση

Τα αξεσουάρ καρδιακών παλμών HRM 600, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™ και HRM-Tri™ καταγράφουν και αποθηκεύουν τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Για να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας, μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων καρδιακών παλμών (σελίδα 64).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι ορατά σε

συμβατά ρολόγια για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στο αντιστοιχισμένο ρολόι σας, για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ρολόι σας. Το ρολόι σας πραγματοποιεί αυτόματα λήψη των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά τη λήψη δεδομένων, το αξεσουάρ καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας του ρολογιού (3 m). Μπορείτε να ελέγξετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό του ρολογιού και στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας (σελίδα 135).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας (σελίδα 85).
- Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας (σελίδα 93).

2 Από το στοιχείο ελέγχου ή τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας**, ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  >  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
- Επιλέξτε  >  για να καταγράψετε τη διαδρομή.
- Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
- Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Forerunner® όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ (σελίδα 144).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 152)
- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Connect IQ™ και πολλά άλλα (σελίδα 152)
- Γρήγορες ματιές (σελίδα 85)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 178)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις (σελίδα 146)

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.
- Αν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης, από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
- Αν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται

στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Κλήση από την εφαρμογή Τηλέφωνο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth®.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο κλήσης, επιλέξτε  καλέστε τον αριθμό τηλεφώνου και κατόπιν επιλέξτε .
- Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου από τις επαφές σας, επιλέξτε  επιλέξτε ένα όνομα επαφής και κατόπιν επιλέξτε έναν αριθμό τηλεφώνου (σελίδα 179).
- Για να δείτε τις πρόσφατες κλήσεις που πραγματοποιήθηκαν ή λήφθηκαν στο ρολόι, σύρετε προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν συγχρονίζεται με τη λίστα πρόσφατων κλήσεων στο τηλέφωνό σας.

- 4 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η κλήση.
- 5 Σύρετε προς τα επάνω για επιλογές κλήσης.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εφαρμόσετε σίγαση του μικροφώνου του ρολογιού, επιλέξτε .
 - Για να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου του ρολογιού, επιλέξτε .
 - Για να μεταφέρετε την κλήση από το ρολόι σας στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, επιλέξτε .
- 7 Επιλέξτε  για να τερματίσετε την κλήση.

Χρήση του βοηθού τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τον βοηθό τηλεφώνου, το ρολόι πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth® (σελίδα 144). Για πληροφορίες σχετικά με τα συμβατά τηλέφωνα, μεταβείτε στο garmin.com/voicefunctionality.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με τον φωνητικό βοηθό στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ηχείο και το μικρόφωνο που είναι ενσωματωμένα στο ρολόι σας. Για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης του βοηθού τηλεφώνου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

2 Επιλέξτε **Βοηθός τηλεφώνου**.

Όταν συνδέσετε στον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου, εμφανίζεται το .

- 3 Πείτε μια φράση εντολής, όπως *Κλήση μαμά* ή *Αποστολή μηνύματος κειμένου*.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επικοινωνία από τον βοηθό τηλεφώνου είναι μόνο ηχητική.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα ακούγονται και θα εμφανίζονται στο ρολόι οι ειδοποιήσεις από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της κανονικής χρήσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου ή των δραστηριοτήτων στις ρυθμίσεις Λειτουργίες επικέντρωσης (σελίδα 160).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, επιλέξτε **Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για τηλεφωνικές κλήσεις, επιλέξτε **Κλήσεις** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για μηνύματα

κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα κειμένου** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.

- Για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις για εφαρμογές τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές** και ορίστε τις επιλογές κατάστασης και ειδοποίησης.
- Για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις για κάθε εφαρμογή τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές > Συνδεδεμένες εφαρμογές**, ορίστε μια εφαρμογή και έπειτα μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας. Όταν το τηλέφωνο και το ρολόι λάβουν μια ειδοποίηση από μια εφαρμογή, η εφαρμογή εμφανίζεται στη λίστα **Συνδεδεμένες εφαρμογές** στο ρολόι.

Για τα τηλέφωνα Android™, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect™ για να

διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις εφαρμογών που θα εμφανίζονται στο ρολόι. Στην εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών.**

- Για να αποκρύπτονται οι λεπτομέρειες των ειδοποιήσεων μέχρι να εκτελέσετε μια ενέργεια, επιλέξτε **Απόρρητο** και κατόπιν επιλέξτε μια ρύθμιση.
- Για να αλλάξετε τη διάρκεια εμφάνισης των ειδοποιήσεων, επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου.**
- Για να προσθέσετε μια υπογραφή στα απαντητικά μηνύματα κειμένου από το ρολόι σας, επιλέξτε **Υπογραφή.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Προβολή ειδοποιήσεων

Μπορείτε να βλέπετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας στο ρολόι από διάφορες θέσεις στα μενού.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Από τη γρήγορη ματιά, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά για να απορρίψετε μια ειδοποίηση.

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε την εφαρμογή ειδοποιήσεων.
- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε το στοιχείο ελέγχου ειδοποιήσεων.

- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

- 3 Πατήστε το  για περισσότερες επιλογές.

- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην κορυφή των ειδοποιήσεων και επιλέξτε **Κλ. όλων** για να απορρίψετε όλες τις ειδοποιήσεις.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το

ρολόι Forerunner® 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 **Απάντηση** 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®.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

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

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα. Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth®

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Forerunner® που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδ. για "Εύρ. του τηλ. μου"**.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας Forerunner® αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο αποσυνδεθεί

κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες, βλ. garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
- 2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το .
- 3 Πλοηγηθείτε στην τοποθεσία στον χάρτη.
- 4 Πατήστε  για να δείτε μια πυξίδα που δείχνει την τοποθεσία (προαιρετικά).
- 5 Όταν το ρολόι σας βρεθεί σε εμβέλεια εντός Bluetooth® από το τηλέφωνό σας, εμφανίζεται στην οθόνη η ισχύς του σήματος Bluetooth.

Η ισχύς του σήματος αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi®

Το Η συνδεσιμότητα

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect™ που διαθέτετε:

Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητάς.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect™ του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δίκτυά μου > Αναζήτηση για δίκτυα.**

Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.

- 3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.

- 4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth® για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin®. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες,

διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi®.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth® πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin® που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι Forerunner® μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (σελίδα 152). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge® στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινή χρήση** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth® πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin® που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις του Garmin Share

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Garmin Share**.

Κατάσταση: Επιτρέπει στο ρολόι να στέλνει και να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη:

Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin®, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Garmin Connect™

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας,

όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

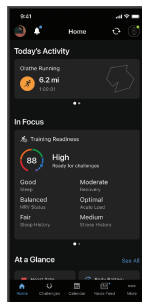
Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε 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, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας:

Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

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.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας:

Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους

για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας:

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνδρομή Garmin Connect™

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Παρακολούθηση Garmin Trails:

Αποκτήστε πρόσβαση σε μονοπάτια και διαδρομές εξωτερικού χώρου που συνιστώνται από τις βάσεις δεδομένων Garmin® και άλλους χρήστες Garmin με εικόνες, αξιολογήσεις, αναφορές ταξιδιού και πολλά άλλα.

Παρακολούθηση δραστηριοτήτων

εσωτερικού χώρου: Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Καθοδήγηση προπόνησης: Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin.

Καταγραφή διατροφής:

Παρακολουθήστε την καθημερινή σας διατροφή με εκτενείς βάσεις δεδομένων τροφίμων και δείτε λεπτομερείς αναφορές για τα μακροθρεπτικά συστατικά και τις θερμίδες που καταναλώνετε. Από το συμβατό ρολόι Garmin, μπορείτε εύκολα να δείτε τη συνολική ημερήσια εικόνα της διατροφής σας,

να καταγράψετε φαγητά χειροκίνητα και να λαμβάνετε πρωινές και βραδινές αναφορές διατροφής. Από την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να σαρώσετε το UPC, να καταχωρίσετε νέα είδη φαγητών, να δημιουργήσετε διατροφικούς στόχους και πολλά άλλα.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα, όπως μετρήσεις διατροφής.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης:

Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο (σελίδα 144), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.

2 Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 144).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 155).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον

λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin® με το ρολόι σας Forerunner® μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect™. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να

εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Forerunner.

Συγχρονίστε το ρολόι Forerunner και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 155).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Forerunner.

Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να

στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας (σελίδα 183). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ™.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/express**.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect™ και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect™

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ™, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής, καντράν ρολογιού και άλλα στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect

IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Forerunner® με το τηλέφωνό σας (σελίδα 144).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εφαρμογή Garmin Messenger™



Οι λειτουργίες inReach® της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS,

η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική

συνδρομή για να μπορεί η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin®. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και

μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Forerunner®, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πρόσθετες λειτουργίες, όπως δεδομένα περιγραμμάτων green και άλλα.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect™ σας. Μπορείτε να

κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Λειτουργίες επικέντρωσης

Οι λειτουργίες επικέντρωσης προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις και τη συμπεριφορά του ρολογιού σε διάφορες περιστάσεις, όπως κατά τον ύπνο και τις δραστηριότητες. Όταν αλλάζετε της ρυθμίσεις με ενεργοποιημένη μια λειτουργία επικέντρωσης, οι ρυθμίσεις ενημερώνονται μόνο για τη συγκεκριμένη λειτουργία επικέντρωσης.

Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης**.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία επικέντρωσης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες επικέντρωσης.

- Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
- Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να αλλάξετε το καντράν του ρολογιού.
- Επιλέξτε **Δορυφόροι** για να ορίσετε τα δορυφορικά συστήματα GNSS που θα χρησιμοποιούνται για όλες τις δραστηριότητες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση **Δορυφόροι** για μεμονωμένες δραστηριότητες (σελίδα 66).

- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (σελίδα 74).
- Στην ενότητα **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**, ορίστε μια

επιλογή για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου, τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας ή τις ειδοποιήσεις συστήματος (σελίδα 125).

- Στην ενότητα **Ήχος και δόνηση**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε ήχους ειδοποίησης και ρυθμίσεις δόνησης (σελίδα 130).
- Στην ενότητα **Οθόνη και φωτεινότητα**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 131).
- Για να προσθέσετε περισσότερες προσαρμογές, επιλέξτε **Προσθήκη**.
- Για να καταργήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης, επιλέξτε **Δ. τομ. επικ.**
- Για να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, επιλέξτε **Προεπιλογές**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τυπική** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης για χρήση ανά πάσα στιγμή.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητα** για να διαμορφώσετε μια λειτουργία επικέντρωσης για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη λειτουργία επικέντρωσης και επιλέξτε το ✓.
- 5 Επιλέξτε εικονίδιο και χρώμα.
- 6 Επιλέξτε τη νέα προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:

Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες και για τις δύο λειτουργίες επικέντρωσης Τυπική και Δραστηριότητα.

 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα** για να διαμορφώσετε το χρονοδιάγραμμα.
 - Επιλέξτε **Ενεργοποιείται αυτόματα** για να επιλέξετε ποια δραστηριότητα θα ενεργοποιεί την προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης σε δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Όνομα** για να επεξεργαστείτε το όνομα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Εικονίδιο** για να επεξεργαστείτε το σύμβολο εικονιδίου και το χρώμα της προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις και τις προειδοποιήσεις του τηλεφώνου και του ρολογιού (σελίδα 125).
 - Επιλέξτε **Προσθήκη > Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις για τους ήχους, την ένταση ήχου και τη δόνηση (σελίδα 130).

- Επιλέξτε **Προσθήκη > Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (σελίδα 131).

8 Επιλέξτε Τέλος.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία**.

Καρδ. παλ. καρπ.: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό (σελίδα 165).

Παλμικό οξύμετρο: Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου (σελίδα 168).

Move IQ: Ενεργοποιεί τη χρήση των συμβάντων 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. Για περισσότερες

λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Καρδ. παλ. καρπ.

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (σελίδα 92).

Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Τοποθέτηση του ρολογιού

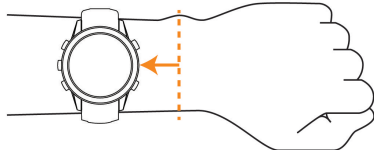
ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

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 σελίδα 164.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 169.
- 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 garmin.com/fitandcare.

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.
 - Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - 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.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ..**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί

αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Εναλλαγή πηγής: Επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχιζόμενη συσκευή (σελίδα 165).

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε

σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (σελίδα 66). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.

- Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).

2 Πατήστε παρατεταμένα .

Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

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

4 Πατήστε το για να διακόψετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Παλμικό οξύμετρο

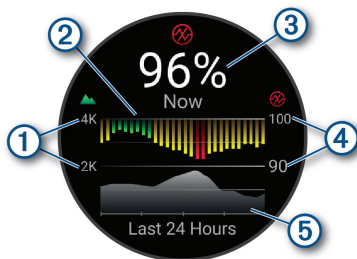
Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 167). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (σελίδα 168). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο

οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.



①	Η κλίμακα υψομέτρου.
②	Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.
③	Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.
④	Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.
⑤	Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με τη μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα

πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε προς τα πάνω από το καντράν ρολογιού.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
Το ρολόι ξεκινά μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να δείτε ένα γράφημα των

ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Παλμικό οξύμετρο**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

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

- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Κατ' απαίτηση**.

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 σστό 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.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

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

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 δραστηριότητα 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 Forerunner® 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.

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 σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect™ ή του ρολογιού (σελίδα 160). Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριότητας και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (σελίδα 85). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (σελίδα 77).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.

- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect™ σας (σελίδα 155).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Forerunner® (σελίδα 85).

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Forerunner® δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Forerunner διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής

παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

Πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο για την ανίχνευση παραλλαγών αναπνοής (σελίδα 168).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 93).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στο ρολόι

σας, για να αποθηκεύσετε τοποθεσίες, να πλοηγηθείτε σε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Αποθήκευση της θέσης σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε αυτό το στοιχείο στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 85).
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή και επεξεργασία αποθηκευμένων τοποθεσιών

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.

- 5 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Διαγραφή θέσης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα που χρησιμοποιεί GPS, για παράδειγμα, **Τρέξιμο**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 5 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προηγούμενο προορισμό ή μια αποθηκευμένη τοποθεσία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.
 - Επιλέξτε **Παλαιότερες δραστηριότητες**, επιλέξτε μια

δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Μετάβαση**.

- Επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**, επιλέξτε μια τοποθεσία και κατόπιν επιλέξτε **Μετάβαση σε**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77).

- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση προς την αφετηρία

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε πίσω στην αφετηρία σας, θα πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους, να ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τη δραστηριότητά σας.

Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να επιστρέψετε στην αρχική θέση σας. Για παράδειγμα, αν τρέχετε σε μια νέα πόλη και δεν είστε βέβαιοι πώς να επιστρέψετε στην αρχή του μονοπατιού ή το ξενοδοχείο, μπορείτε να πλοηγηθείτε προς τη θέση εκκίνησης. Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε το .

- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα που χρησιμοποιεί GPS, για παράδειγμα, **Τρέξιμο**.

- 3 Κατά τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το .

- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Επιστροφή στην αρχή**.

- 5 Επιλέξτε **TracBack** ή **Ευθεία γραμμή**. Εμφανίζεται η οθόνη πλοήγησης.

- 6 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός. Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή πλοήγηση, προσανατολίστε το ρολόι σας προς την κατεύθυνση στην οποία πραγματοποιείτε πλοήγηση.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά την πλοήγηση στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε τον προορισμό.

Εμφανίζονται οι λεπτομέρειες του προορισμού.

- 3 Πατήστε το .

- 4 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Η πλοήγηση προς τον προορισμό σας σταματά, αλλά η δραστηριότητα παραμένει ενεργή.

Διαδρομές

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάσουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin® δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect™ στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner®, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect™

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 152).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας (σελίδα 175).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ στη συσκευή σας (σελίδα 174).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ...
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Πατήστε το .

6 Επιλέξτε Έναρξη διαδρομής ή Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα.

- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας

Μπορείτε να προβάλετε ή να επεξεργαστείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 5 Πατήστε το .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για να δείτε σημεία διαδρομής, όπως στάσεις για νερό, εμπόδια ή απότομες αναβάσεις, επιλέξτε **Προβολή σημείων διαδρομής**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε σημεία διαδρομής κατά τη δημιουργία μιας

- διαδρομής στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 174).
- Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro** (σελίδα 34).
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πωξίδας

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά ABC, μετακινηθείτε για να δείτε την πωξίδα και πατήστε το .

- Από το στοιχείο ελέγχου πωξίδας, πατήστε το .
- Από το στοιχείο ελέγχου ABC, μετακινηθείτε για να δείτε την πωξίδα και πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Κλειδώμα πορείας**.

- 3 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε το .

Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πωξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

Χάρτης

Το  αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να προσθέσετε τον χάρτη στον βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα GPS.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Θόνοις δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

- 1 Κατά την πλοήγηση, πατήστε  ή  για να δείτε τον χάρτη.
Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη δεδομένων χάρτη για τη δραστηριότητα (σελίδα 64).
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία ελέγχου χάρτη**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα πάνω και κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά και δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε .

- Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, πατήστε  ή .
- Για έξοδο, πατήστε .

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στις οθόνες δεδομένων χάρτη.

Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τοποθεσίες χρήστη στον χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

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 Forerunner® 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, επισκεφτείτε τη διεύθυνση 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 Forerunner εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, ένα σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας.

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.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένεια κατά τη διάρκεια

ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android™.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης. Ένας αριθμός τηλεφώνου από τις επαφές επείγουσας ανάγκης σας ή ένας αριθμός τηλεφώνου υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, όπως το 911, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης 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

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect™. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (σελίδα 179).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 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 στη συσκευή Forerunner® (σελίδα 155).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

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. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 179). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας 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).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Forerunner® και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 179). 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).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.

Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης.

Μηνύματα από θεατές

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

Τα μηνύματα από θεατές είναι μια λειτουργία που επιτρέπει στους ακόλουθους LiveTrack να σας στέλνουν ηχητικά μηνύματα και μηνύματα κειμένου κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος. Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις LiveTrack της εφαρμογής Garmin Connect™. Για τη λήψη ηχητικών μηνυμάτων, πρέπει να έχετε ακουστικά Bluetooth® συνδεδεμένα στο ρολόι σας.

Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών

Αν θέλετε να αποκλείσετε μηνύματα θεατών, η Garmin® συνιστά την

απενεργοποίησή τους πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > Μηνύματα από θεατές.**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε ξεκινήσει ήδη μια δραστηριότητα, μπορείτε να πατήσετε το  και να επιλέξετε Απενεργοποίηση για να αποκλείσετε τα μηνύματα από θεατές από τα εισερχόμενα μηνύματα.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Forerunner®.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Forerunner, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο

ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth®. Μπορείτε επίσης να ακούσετε ηχητικό περιεχόμενο απευθείας μέσω του ηχείου στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Connect IQ™ στο τηλέφωνό σας (σελίδα 158).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ™.**
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
- 4 Για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής, πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη.
- 5 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν θέλετε να επιλέξετε άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το  επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Πάροχοι μουσικής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi® (σελίδα 150).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να

συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ στον υπολογιστή σας (garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Forerunner® από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/musicfiles.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.

- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth® (σελίδα 185).
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** (σελίδα 183).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής

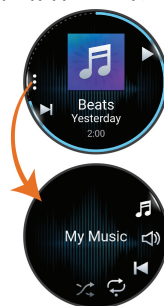
στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο τηλέφωνο**.

- Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.

5 Επιλέξτε ►.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.



⋮	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
🎵	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
🔊	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
▶	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παραπεταμένο για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
◀	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παραπεταμένο για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.

↺↻	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
↺↻	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παραπεταμένο το .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Έξοδος ήχου > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παραπεταμένο το .

- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσική > Ήχος**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) (σελίδα 15). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin® συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

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 Index[™], το ρολόί 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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

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.

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 εφαρμόσετε 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 (σελίδα 190) 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.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογισμικό σας Garmin Connect™.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 191).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας (σελίδα 101).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 191).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ρύθ. προσαρμογ.** και

πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.

6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/Λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλιού γαλακτικού οξέος** για να

δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίζει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (σελίδα 186).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήрно.

- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect™.

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

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν

στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος

σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect™.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% λειτουργικού ορίου ισχύος ή % TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP ή Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας**.

Εξοικ. μπαταρίας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (σελίδα 192).

Δ. Ζωής μπατ. σε %: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Εκτ. δ. Ζωής μπατ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Ειδ. χαμ. στάθμ.: Σας ειδοποιεί όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας > Εξοικ. μπαταρίας**.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

Προσβασιμότητα

Το ρολόι Forerunner® διαθέτει λειτουργίες προσβασιμότητας, όπως προσαρμοσμένα φίλτρα χρωμάτων, δεδομένα φωνητικού καντράν ρολογιού και άλλες ρυθμίσεις ήχου και οθόνης.

Ρυθμίσεις προσβασιμότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προσβασιμότητα**.

Φωνητικό καντράν ρολογιού: Δίνει τη δυνατότητα στο ρολόι σας να εκφωνεί δεδομένα από το καντράν του ρολογιού σας. Μπορείτε να ορίσετε τις επιλογές Μόνο ώρα και ημερομηνία ή Ολόκληρο το καντράν ρολογιού.

Φίλτρα χρώματος: Ορίζει τη λειτουργία χρώματος για όλες τις οθόνες, αυξάνοντας την ορατότητα των χρωμάτων για άτομα με αχρωματοψία. Μπορείτε να αφαιρέσετε συγκεκριμένα χρώματα όπως κόκκινο, πράσινο ή μπλε, ή να επιλέξετε Αποχρώσεις του γκρι για να αφαιρέσετε όλα τα χρώματα.

Ωριαία ειδοποίηση: Ενεργοποιεί μια ειδοποίηση στην αρχή κάθε ώρας. Μπορείτε να ορίσετε αυτή την

ειδοποίηση ως ήχο ρολογιού ή δόνηση, φωνητική ώρα της ημέρας ή οποιονδήποτε συνδυασμό.

Ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα**.

Συντομεύσεις: Εκχωρεί συντομεύσεις σε κουμπιά (σελίδα 194).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (σελίδα 194).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.

Πυξίδα: Βαθμονομεί την εσωτερική πυξίδα και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 195).

Αλτίμετρο και βαρόμετρο: Βαθμονομεί το εσωτερικό βαρομετρικό αλτίμετρο και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 197).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (σελίδα 198).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Φωνή: Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο του ρολογιού, τον τύπο φωνής και τη διάλεκτό σας για τα φωνητικά στοιχεία ελέγχου. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 74).

Για προχωρημένους: Ανοίγει τις σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος για τη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης, της λειτουργίας εγγραφής δεδομένων και της λειτουργίας USB (σελίδα 199).

Αποκατάσταση και επαναφορά: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (σελίδα 200).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 207).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας

χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων (σελίδα 202).

Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect™. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το

τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay™, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (σελίδα 22).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect™.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν

ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 195). Μπορείτε να δείτε την πυξίδα από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77), τη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 85) ή μια οθόνη δεδομένων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 64).

Ρυθμίσεις πυξίδας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί τη χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα πυξίδας (σελίδα 196).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (σελίδα 196).

Μαγνητική απόκλιση: Ορίζει τη μαγνητική απόκλιση του μαγνητόμετρου σε σχέση με το στοιχείο αναφοράς για τον βορρά,

αν η επιλογή **Αναφορά Βορρά** έχει οριστεί σε **Χρήστης**.

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικών αισθητήρων κατά την κίνηση (Αυτόματα), μόνο δεδομένα GPS ή το μαγνητόμετρο.

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Βαθμονόμηση**.

- 3 Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
 - Για να ορίσετε τον μαγνητικό βορρά ως κατεύθυνση χωρίς απόκλιση, επιλέξτε **Μαγνητική**.
 - Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
 - Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε

Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση,
πληκτρολογήστε τη μαγνητική
απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (σελίδα 197). Μπορείτε να δείτε το αλτίμετρο και το βαρόμετρο από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77), τη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 85) ή τη λίστα εφαρμογών (σελίδα 7).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αλτίμετρο και βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα του αλτίμετρου και του βαρόμετρου.

Αυτ. βαθμον.: Βαθμονομεί αυτόματα τον αισθητήρα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε δορυφορικά συστήματα.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρικής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Πίεση: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης για την πίεση.

Βαρ. διάγραμμα: Καθορίζει το χρονικό διάστημα που θα εμφανίζεται στο γράφημα της γρήγορης ματιάς του βαρόμετρου.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτιμέτρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτιμέτρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Αλτιμέτρο και βαρόμετρο**.
- 4 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισαγάγετε χειροκίνητα το τρέχον υψόμετρο, επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από την τοποθεσία GPS σας, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις ώρας

Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα**.
Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12

ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Ρυθμίζει την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει τη ρύθμιση Μη αυτόματα.

Συγχρονισμός ώρας: Συγχρονίζει την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και ενημερώνει την ώρα όταν χρησιμοποιείται η θερινή ώρα (σελίδα 198).

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που θέτετε σε λειτουργία το ρολόι και επικοινωνείτε με δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect™ στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.
- 3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους (σελίδα 213).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε

 για να αλλάξετε την πηγή.

Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους**.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, καθώς και η έναρξη της εβδομάδας (σελίδα 199).

Εγγραφή δεδομένων: Διαμορφώνει πώς το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας (σελίδα 199).

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας

MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin® όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους > Μορφή > Μον..**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους > Εγγραφή δεδομένων**.

Συχνότητα: Ρυθμίζει πόσο συχνά το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής **Έξυπνη** (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής **Κάθε δευτερόλεπτο** παρέχει

πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Αυτή καταγράφει σημαντικά σημεία στα οποία αλλάζετε κατεύθυνση, ρυθμό ή καρδιακούς παλμούς. Η καταγραφή δραστηριότητας είναι μικρότερη, το οποίο σας επιτρέπει να αποθηκεύετε περισσότερες δραστηριότητες στη μνήμη της συσκευής.

Καταγραφή MKP: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 98).

Βελτίωση θέσης: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει περισσότερες λεπτομέρειες θέσης για ορισμένες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο ή πεζοπορία.

Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin® και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin

χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 201). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τις γρήγορες ματιές, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις ασκήσεις και πολλά άλλα.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά.**

Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων

ασφαλείας: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντιγρ. ασφαλ. τώρα: Δημιουργεί χειροκίνητα ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Προβολή αναφοράς: Εμφανίζει τυχόν προβλήματα από την τελευταία επαναφορά ρυθμίσεων από το ρολόι σας.

Αυτή η ρύθμιση εμφανίζεται μόνο αν δεν έγινε σωστή επαναφορά ορισμένων ρυθμίσεων του ρολογιού.

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας

περιεχομένου: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

Μηδενισμός: Επαναφέρει τις επιλεγμένες ρυθμίσεις στις

εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές (σελίδα 201).

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect™

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Αντίγραφα ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.
- 8 Στο ρολόι σας, πατήστε το  και επιλέξτε ✓.
Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect™ και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό

σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**.

- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay™, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

- Για να διαγράψετε όλα τα προσωρινά αρχεία από το ρολόι, επιλέξτε **Διαγραφή προσωρινών αρχείων**.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Πληροφορίες συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (σελίδα 208).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Forerunner® απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (σελίδα 131). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

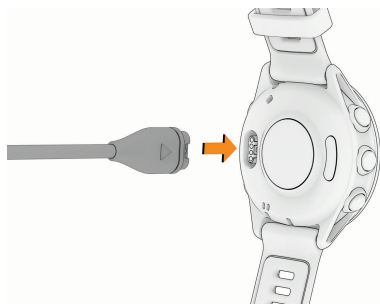
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

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 (σελίδα 204).

Το ρολόι σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin®.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (ελάχιστη ονομαστική ισχύς 5 W). Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.
- 3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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.

Μην εκθέτετε τα ανοίγματα του μικροφώνου και του ηχείου σε αντηλιακό ή άλλες χημικές ουσίες. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να φράξει ή να επηρεάσει αρνητικά το μικρόφωνο και το ηχείο, υποβαθμίζοντας την απόδοσή τους.

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.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

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

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες

συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημία.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

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.

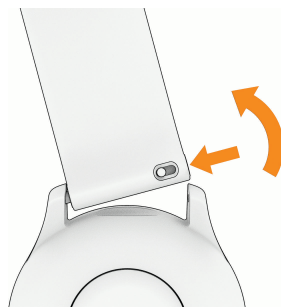
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

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

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης. Το Forerunner® 570 - 42 mm έχει λουράκια πλάτους 20 mm και το Forerunner 570 - 47 mm έχει λουράκια πλάτους 22 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 στο ρολόι.

- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Αποθήκευση μέσω ν	Έως 8 GB
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ραδιοσυχνότητα/πρωτόκολλο του Forerunner® 570 - 47 mm	2,4 GHz στα 17,0 dBm το μέγιστο 13,56 MHz στα 65 dBuA/m το μέγιστο

Ραδιοσυχνότητα/πρωτόκολλο του Forerunner 570 - 42 mm	2,4 GHz στα 17,5 dBm το μέγιστο 13,56 MHz στα 65 dBuA/m το μέγιστο
SAR EE, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg στα άκρα
SAR EE, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg στα άκρα

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Forerunner® 570 - 42 mm	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Forerunner® 570 - 47 mm
Λειτουργία GNSS Μόνο GPS	Έως και 18 ώρες	Έως και 18 ώρες
Λειτουργία GNSS Αυτόματη επιλογή	Έως και 14 ώρες	Έως και 16 ώρες
Λειτουργία GNSS All + Multi-Band	Έως και 13 ώρες	Έως και 14 ώρες
Λειτουργία GNSS Μόνο GPS, με ανα- παραγωγή μουσικής	Έως και 9 ώρες	Έως και 9 ώρες
Λειτουργία GNSS Αυτόματη επιλογή, με ανα- παραγωγή μουσικής	Έως και 8 ώρες	Έως και 8 ώρες

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Forerunner® 570 - 42 mm	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Forerunner® 570 - 47 mm
Λειτουργία GNSS All + Multi-Band, με αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 8 ώρες	Έως και 8 ώρες
Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας, ειδοποιήσεις τηλεφώνου και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό	Έως 10 ημέρες	Έως 11 ημέρες

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν αντιστοιχίζεται με ένα τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth® ή όταν συνδέεται σε Wi-Fi®. Μπορείτε να ελέγξετε μη

αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 193). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express™ (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό 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 στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin®.

- 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.

- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο www.garmin.com/ataccuracy.

Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας ρολογιού, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Μετακινήθαιτε με κύλιση στο έβδομο στοιχείο στη λίστα και πατήστε το  για να επιλέξετε τη γλώσσα σας.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 77).
- Χρησιμοποιήστε τη γρήγορη ματιά μπαταρίας για να δείτε τις λεπτομέρειες χρήσης και να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 85).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (σελίδα 131).
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο (σελίδα 131).
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 131).
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac GNSS για τη δραστηριότητά σας (σελίδα 76).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth®, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (σελίδα 77).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την

επιλογή **Συνέχιση αργότερα** (σελίδα 28).

- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (σελίδα 5).

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (σελίδα 146).
 - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (σελίδα 165).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 165).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 168).

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

Αν το ρολόι σας σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτά τα βήματα για να το επανεκκινήσετε.

- Πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι και κατόπιν πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Συνδέστε το ρολόι USB-C® σε μια θύρα φόρτισης για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, αποσυνδέστε το καλώδιο και κατόπιν συνδέστε το ξανά.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner® είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

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

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση **garmin.com/voicefunctionality** για πληροφορίες συμβατότητας φωνητικών λειτουργιών.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect™ στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές**

Garmin > Προσθήκη συσκευής
για να μεταβείτε σε λειτουργία
αντιστοιχίσης.

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχίση τηλεφώνου.**

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth® με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin®, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους.**
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 64).

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth® είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας (σελίδα 185).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Forerunner® που είναι συνδεδεμένο σε

ακουστικά Bluetooth®, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Forerunner στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

Το ηχείο ή το μικρόφωνο έχουν μειωμένη ένταση ήχου μετά από έκθεση σε νερό

Μετά από κολύμβηση, μπάνιο ή έκθεση του ρολογιού σε νερό, το νερό που έχει απομείνει στις θυρίδες του ηχείου και του μικροφώνου μπορεί να προκαλέσει

προσωρινή μείωση της έντασης ήχου του ρολογιού. Το νερό δεν προκαλεί βλάβη στο ρολόι, αλλά μπορεί να χρειαστούν έως 24 ώρες για να εξατμιστεί το νερό. Κατά τον καθαρισμό του ρολογιού μετά από την έκθεση σε νερό, ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας της συσκευής (σελίδα 204). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία εκτόξευσης νερού για ευκολότερη απομάκρυνση του νερού από τις θύρες (σελίδα 77).

Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορεί να πατήσετε κατά λάθος το κουμπί γύρων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται στην οθόνη το  δίπλα σε ένα κουμπί και έχετε μερικά δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε την πιο πρόσφατη αλλαγή για τον γύρο ή το άθλημα. Η λειτουργία ανάρεσης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία ανάρεσης γύρου δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που ενεργοποιούν αυτόματους γύρους,

διαδρομές, διαστήματα ανάπαυσης ή παύσεις, όπως δραστηριότητες γυμναστηρίου, κολύμβησης σε πισίνα και σωματικών ασκήσεων.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin®:

- Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express™.
- Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect™ χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth®.
- Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi®.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/heartrate.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *tempo™* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

- 1 Πατήστε γρήγορα το  οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε .

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™ (σελίδα 156).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 155).

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.

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).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστική 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.

Παράρτημα

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να προσαρμόσετε το βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin® πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία, χαμηλότερη απώλεια ταχύτητας βηματισμού και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος	Εύρος απώλειας ταχύτητας βηματισμού
 Μοβ	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Μπλε	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Πράσινο	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Πορτοκαλί	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Κόκκινο	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α–50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin® διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect™ σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

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

Άνδρες	Εκατο- στιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρε- τική	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	Εκατο- στιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρε- τική	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.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του

λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Ανδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+® ή Bluetooth® για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από

τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα καρδιακών παλμών	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα ισχύος	Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση τελευταίας άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχύτητα καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άνοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Αύξ. υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μείωση υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Αύξηση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Μείωση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ενεργειακά πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Δύναμη 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 3 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 10 δευτερολέπτων, σε Newton.
Δύναμη 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος δύναμης που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ σε διάστημα 30 δευτερολέπτων, σε Newton.
Μέση δύναμη	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.
Δύναμη	Η δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.
Δύναμη γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.

Όνομα	Περιγραφή
Κανον. δύναμη γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Δύναμη τελευταίου γύρου	Η μέση δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Κανον. δύν. τελ. γύρου	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του προηγούμενου γύρου, σε Newton.
Μέγιστη δύναμη	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σε Newton.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη δύναμη γύρου	Η μέγιστη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου, σε Newton.
Κανονικοποιημένη δύναμη	Η κανονικοποιημένη δύναμη που ασκείται στις επιφάνειες στήριξης των πεντάλ, σε Newton.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. χρ. επαφ. με έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής καρδιακών παλμών	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλ. ζωνών καρ. παλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. συνολ. ανόδου/καθόδου	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % Μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Όνομα	Περιγραφή
Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη τιμή διαστ. %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. τιμή διαστήματος %μέγ	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
% ΑΚΠ τελευταίου γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέσο % ΚΠ τελ. άσκ./ αποθ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μ.Ο. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Όνομα	Περιγραφή
Μ. % ΚΠ άσκ./ απ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσοι ΚΠ άσκησης	Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Μ. % ΚΠ άσκ./ μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτουργίας μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Χρονικά διαστήματα	Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαν. τελειοταίου γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

Όνομα	Περιγραφή
Κινήσεις	Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επ.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητάς σας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατ. ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πιάσας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός -στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 3 δευτ.	Η μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 10 δευτ.	Η μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 30 δευτ.	Η μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς προς βάρος	Η μέση ισχύς που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς προς βάρος γύρου	Η μέση ισχύς σε watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μέση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσος χρόν. επαφής με έδαφ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακόρυφη ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδαφ.	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόν. επαφ. με το έδαφος γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη ταλάντωση γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Όνομα	Περιγραφή
ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΔΑΦΟΥΣ	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.

Όνομα	Περιγραφή
Χεριές ανά μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμβησης διαστήματος	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Όνομα	Περιγραφή
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Όνομα	Περιγραφή
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Όνομα	Περιγραφή
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Τιμή Swolf τελευταίου γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (σελίδα 40). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα <i>tempe™</i> με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργός χρόνος	Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση διάρκεια άσκησης	Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος στάσης	Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονομέτρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Εκτιμώμενη ώρα λήξης	Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

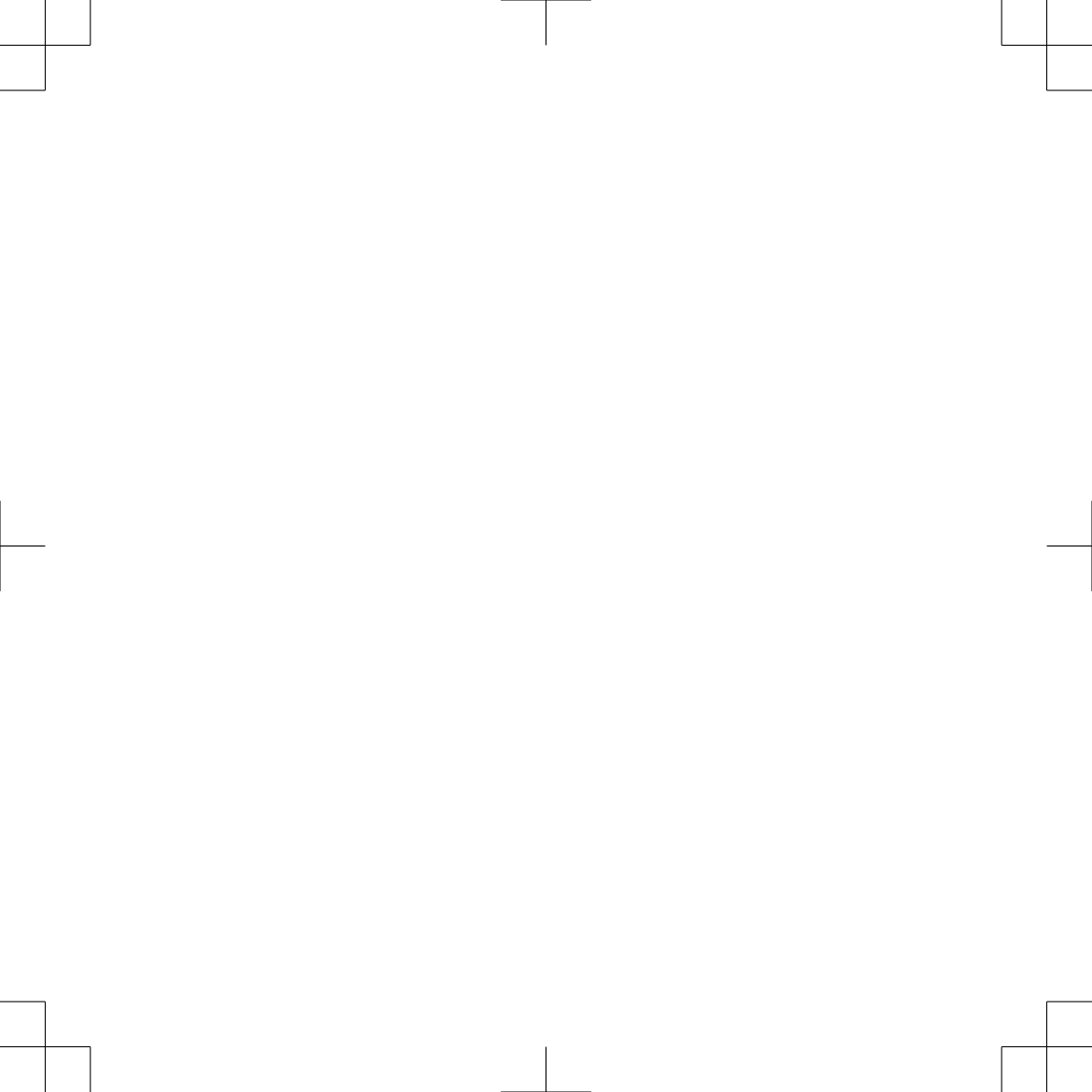
Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελευταίας άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος τελευταίας στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρόνος στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.

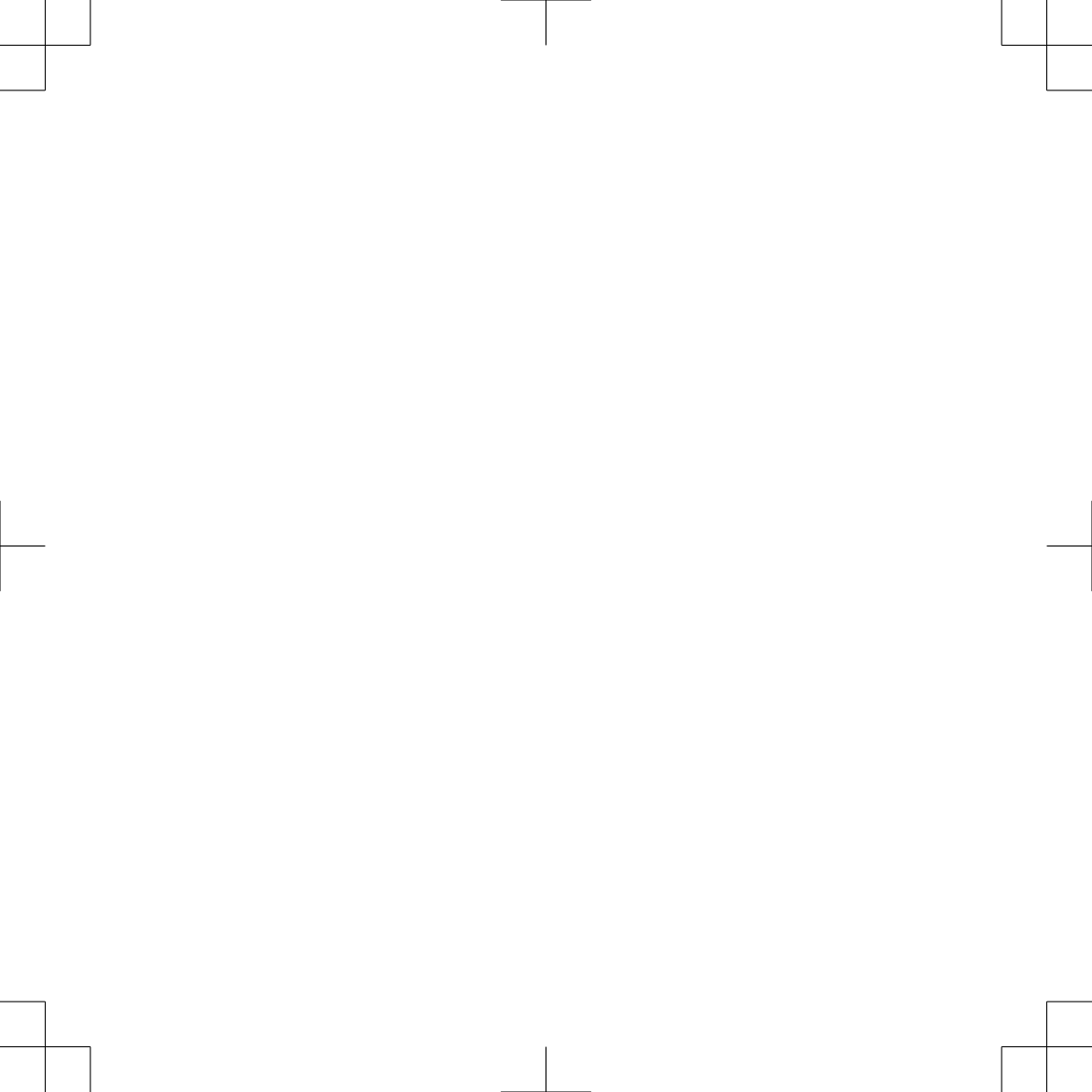
Όνομα	Περιγραφή
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμ.	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

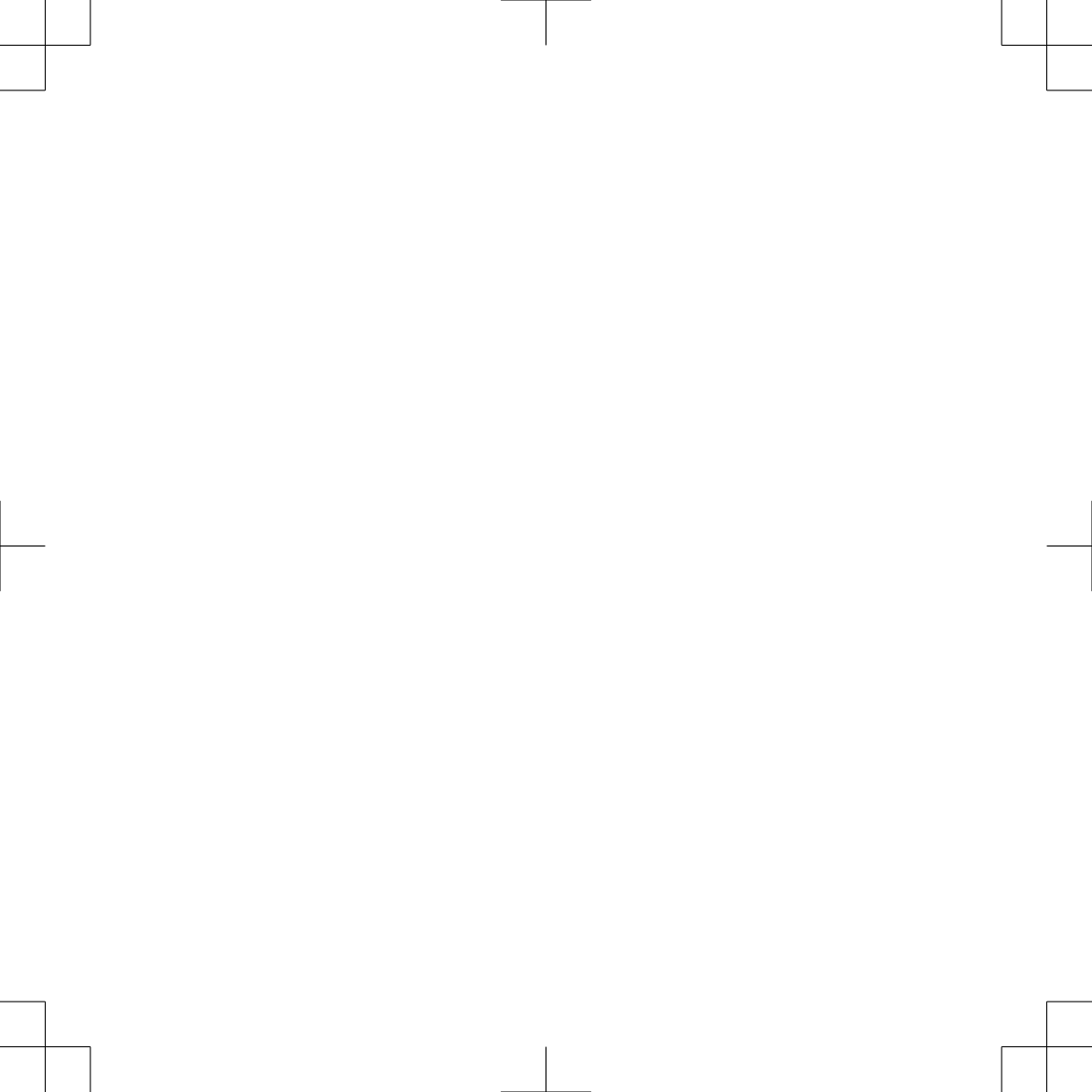
Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Διάρκεια βήματος	Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

Όνομα	Περιγραφή
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.







support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery®, Connect IQ®, Firstbeat Analytics®, Garmin AutoShot®, Garmin Connect®, Garmin Express®, Garmin Golf®, Garmin Messenger®, Garmin Pay®, Health Snapshot®, HRM-Fit®, HRM-Pro® series, HRM-Swim®, HRM-Tri®, Index®, PacePro®, Rally®, SatIQ®, tempe®, Varia® και Vector® 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®, iPhone®, iTunes® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα Bluetooth® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. 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. που χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία USB-C® αποτελεί σήμα κατατεθέν της USB Implementers Forum. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift® αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04909, A04911



GUID-25E3235D-44D2-4384-A591-DDID71BEBCBI v4
Μάρτιος 2026
Εκτυπώθηκε στην Ταϊβάν