

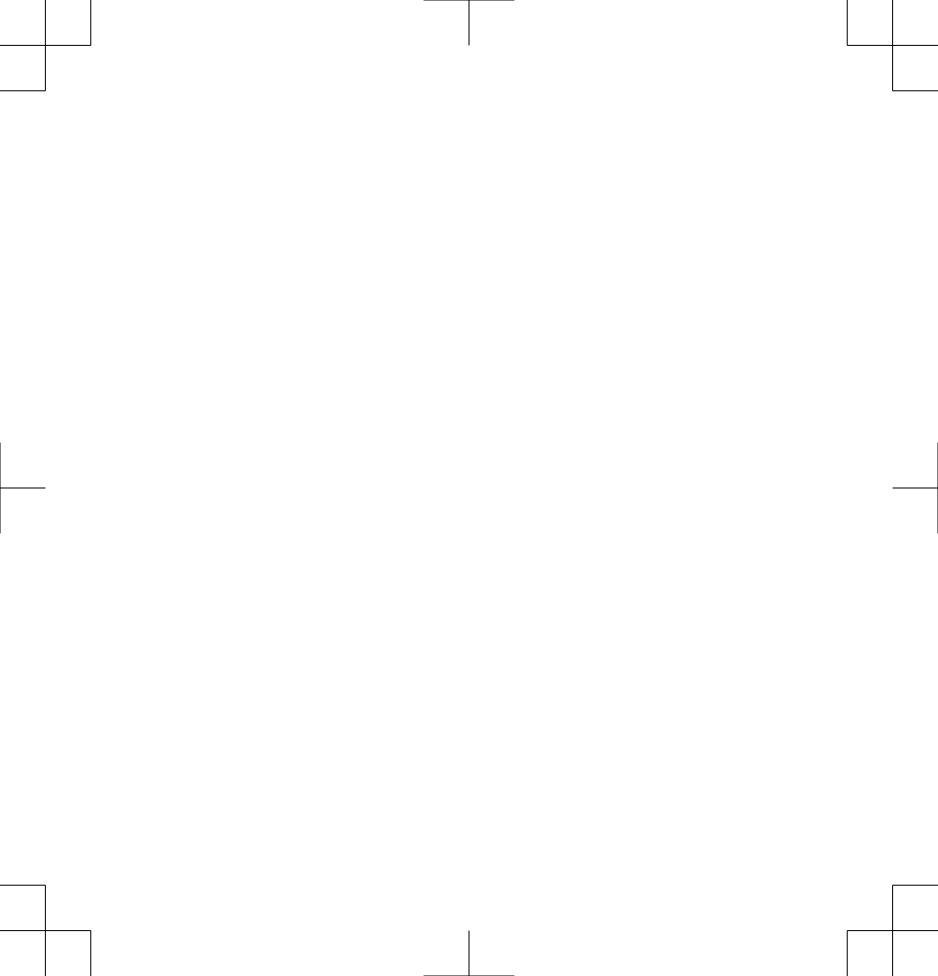
GARMIN.

FORERUNNER[®] 70

Smartwatch για τρέξιμο
με GPS



Εγχειρίδιο
κατόχου



Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Ρύθμιση του ρολογιού σας.....	1
Λειτουργίες κουμπιών.....	2
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης.....	4
Λειτουργίες οθόνης αφής.....	5
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής.....	6
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	7
Εφαρμογές και δραστηριότητες	8
Εφαρμογές.....	8
Ασκήσεις.....	12
Χρήση της λειτουργίας Messenger.....	21
Δραστηριότητες.....	23
Έναρξη δραστηριότητας.....	24
Διακοπή δραστηριότητας.....	26
Τρέξιμο.....	28
Ποδηλασία.....	36

Κολύμβηση.....	37
Δραστηριότητες γυμναστηρίου.....	42
Χειμερινά αθλήματα.....	46
Άλλες δραστηριότητες.....	47
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών.....	48
Στοιχεία ελέγχου	65
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	75
Χρήση της οθόνης φακού.....	76
Ακρόαση μουσικής στο τηλέφωνό σας.....	77
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	77
Γρήγορες ματιές	78
Προβολή γρήγορων ματιών.....	86
Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών.....	87
Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών.....	88
Body Battery™.....	89
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery™.....	89

Μετρήσεις απόδοσης	90	Επεξεργασία ειδοποίησης	115
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	91	Χρήση της αντίστροφης μέτρησης	117
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	93	Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης	118
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	94	Χρήση του χρονομέτρου	119
Κατάσταση προπόνησης	96	Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	120
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	98	Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	121
Οξύ φορτίο	101	Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης	121
Χρόνος ανάκαμψης	107	Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης	122
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας . .	109	Ιστορικό 123	
Ετοιμότητα για προπόνηση . . .	110	Χρήση ιστορικού	123
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας	111	Ατομικά ρεκόρ	124
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα	112	Προβολή των ατομικών ρεκόρ	124
Προσθήκη μετοχής	113	Επαναφορά ατομικού ρεκόρ . . .	125
Καταγραφή τρόπου ζωής	114	Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ	125
Παρακολούθηση συμπεριφορών καταγραφής τρόπου ζωής	114	Προβολή συνόλων δεδομένων	126
Ρολόγια 115		Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων 126	
Ρύθμιση ειδοποίησης	115		

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας.....	127	Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	148
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	128	Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου.....	149
Ειδοποίηση μετακίνησης.....	129	Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth®.....	153
Πρωινή αναφορά.....	129	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου".....	153
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	130	Garmin Share.....	154
Απογευματινή αναφορά.....	130	Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share.....	154
Προσαρμογή της απογευματινής αναφοράς σας.....	130	Λήψη δεδομένων με το Garmin Share.....	156
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας..	131	Ρυθμίσεις του Garmin Share... ..	156
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	132	Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	157
Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης.....	132	Garmin Connect™.....	157
Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας.....	133	Λειτουργίες Connect IQ.....	163
Συνδεσιμότητα.....	134	Εφαρμογή Garmin Messenger™	165
Αισθητήρες και αξεσουάρ.....	134	Λειτουργίες επικέντρωσης.....	166
Ασύρματοι αισθητήρες.....	134	Προσαρμογή προεπιλεγμένης λειτουργίας επικέντρωσης... ..	167
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	148		

Δημιουργία προσαρμοσμένης λειτουργίας επικέντρωσης... 168

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας..... 170

Καρδιακοί παλμοί καρπού..... 171

Τοποθέτηση του ρολογιού..... 171

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών. 172

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό..... 173

Παλμικό οξύμετρο..... 175

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξύμετρου..... 176

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου..... 177

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου..... 178

Αυτόματος στόχος..... 179

Λεπτά έντασης..... 179

Απόκτηση λεπτών έντασης... 179

Παρακολούθηση ύπνου..... 180

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου..... 181

Παραλλαγές αναπνοής..... 181

Πλοήγηση..... 182

Αποθήκευση της τοποθεσίας σας..... 182

Προβολή και επεξεργασία αποθηκευμένων τοποθεσιών.. 182

Διαγραφή θέσης..... 183

Πλοήγηση σε προορισμό..... 183

Πλοήγηση προς την αφετηρία. 184

Διακοπή πλοήγησης..... 185

Διαδρομές..... 185

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect™..... 186

Ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας..... 186

Χάρτης..... 188

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη..... 188

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη..... 188

Ρυθμίσεις χάρτη..... 189

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 190

Προσθήκη επαφών επείγουσας
ανάγκης 191

Προσθήκη επαφών 192

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση
της ανίχνευσης συμβάντος 192

Αίτημα βοήθειας 193

Προφίλ χρήστη 194

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη
σας 194

Ρυθμίσεις φύλου 195

Προβολή της ηλικίας φυσικής
κατάστασης 195

Πληροφορίες σχετικά με τις
ζώνες καρδιακών παλμών 196

Στόχοι φυσικής κατάστασης 196

Ορισμός ζωνών καρδιακών
παλμών 197

Ορισμός των ζωνών καρδιακών
παλμών σας από το ρολόι 199

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών
παλμών 200

Ορισμός ζωνών ισχύος 201

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας 201

Προσαρμογή λειτουργίας
εξοικονόμησης μπαταρίας 202

Προσβασιμότητα 202

Ρυθμίσεις προσβασιμότητας 203

Ρυθμίσεις συστήματος 203

Προσαρμογή των συντομεύσεων
κουμπιών 204

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης
του ρολογιού σας 205

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης
του ρολογιού σας 205

Απενεργοποίηση του κωδικού
πρόσβασης του ρολογιού 206

Ρυθμίσεις ώρας 206

Συγχρονισμός ώρας 207

Σύνθετες ρυθμίσεις
συστήματος 207

Αλλαγή των μονάδων
μέτρησης 208

Ρυθμίσεις εγγραφής
δεδομένων 208

Αποκατάσταση και επαναφορά
ρυθμίσεων 209

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect™	210
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων . .	211
Προβολή πληροφοριών συσκευής	212
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	212

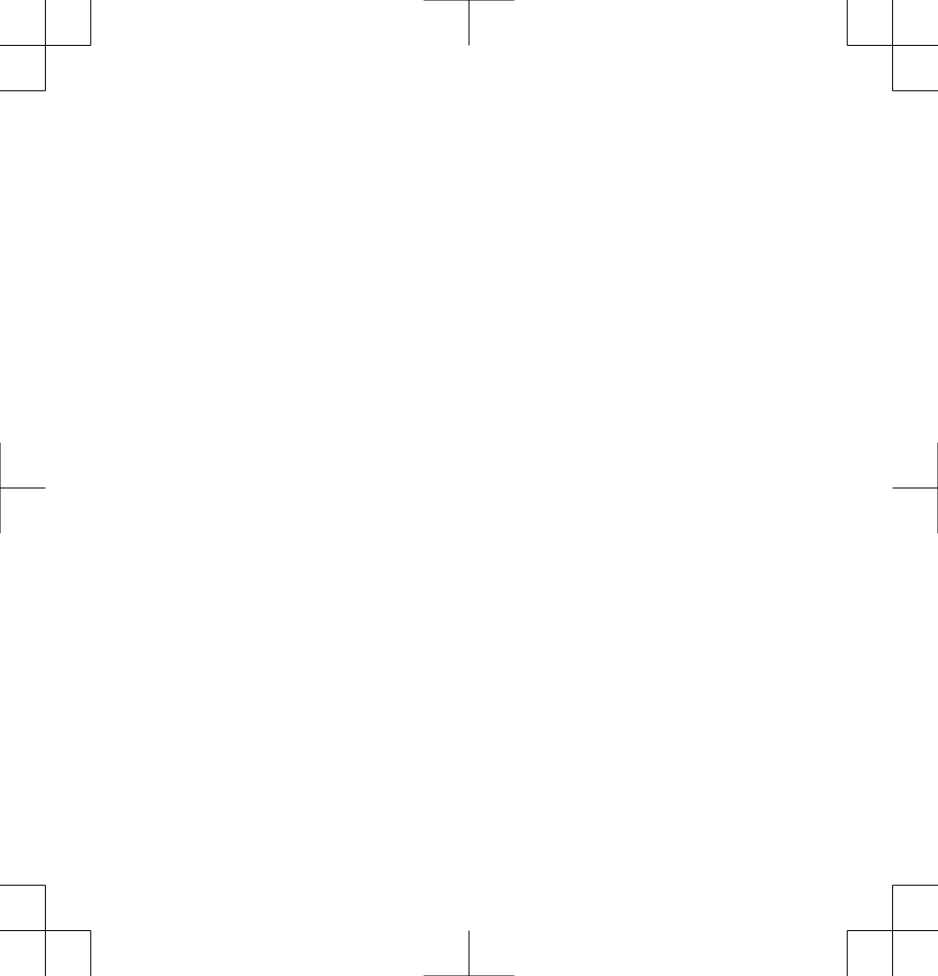
Πληροφορίες συσκευής. 212

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED	212
Φόρτιση του ρολογιού	213
Τοποθέτηση του ρολογιού . . .	214
Φροντίδα της συσκευής σας . .	215
Καθαρισμός του ρολογιού . . .	216
Αλλαγή των βραχιολιών	217
Προδιαγραφές	218
Πληροφορίες μπαταρίας	218
Informações de Radiocomunicação	0

Αντιμετώπιση προβλημάτων 219

Ενημερώσεις προϊόντος	219
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	219
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	220
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	220
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας	221
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	222
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	222
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth® με το ρολόι μου;	223
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων; . .	223
Λήψη δορυφορικού σήματος . .	224
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	224

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς	225	Μέγεθος και διάμετρος τροχών	233
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής	225	Πεδία δεδομένων	233
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης	225		
Παρακολούθηση δραστηριότητας	226		
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	226		
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect™ δεν συμφωνούν	226		
Παράρτημα	227		
Τυπικές τιμές μέγ. VO2	227		
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	228		
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	230		
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	232		



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 148).

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 213).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 203).

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 τις λειτουργίες ασφάλειας (σελίδα 190).
- Πηγαίνατε για τρέξιμο (σελίδα 28).

Λειτουργίες κουμπιών



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες λειτουργίες παρατεταμένου πατήματος κουμπιών και να

δημιουργήσετε νέες συντομεύσεις κουμπιών (σελίδα 204).

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 76).
- Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 65).
- Πατήστε το παρατεταμένα για τρία δευτερόλεπτα, για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή.
- Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (σελίδα 193).

2



Μεσαίο
αριστερό
κουμπί

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων (σελίδα 151).
- 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 86).
- Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 77).

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 8).
- Πατήστε το για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 24).

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 LiveTrack
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση Running Dynamics Pod
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση αισθητήρα temper ^m

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 53) και κάθε λειτουργία επικέντρωσης (σελίδα 166).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης.






- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε .

Για να προσθέσετε αυτήν την επιλογή στο μενού στοιχείων ελέγχου, βλ. (σελίδα 75).

- Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα > Λειτουργία αφής** και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν του ρολογιού και τις πληροφορίες που εμφανίζονται σε αυτό ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ™ (σελίδα 163).

- 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 δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**, επιλέξτε ένα πεδίο για επεξεργασία και ορίστε μια επιλογή.
- 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 ο έλεγχος της πρόγνωσης καιρού (σελίδα 8).

Δραστηριότητες: Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, κολύμβηση σε πισίνα και πολλά άλλα (σελίδα 23). 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.

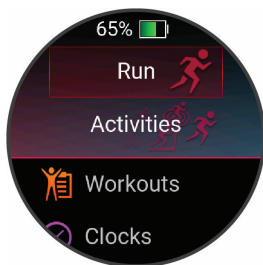
Εφαρμογές Connect IQ™: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή Connect IQ (σελίδα 163).

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 78) ή στα στοιχεία ελέγχου (σελίδα 65).

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



Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 174).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρήματος.
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 115).
Connect IQ™	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε το κατ'επιλογή Connect IQ στο ρολόι σας (σελίδα 163).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Garmin Share	Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® (σελίδα 154).
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).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την Garmin Messenger™ εφαρμογή τηλεφώνου (σελίδα 21).
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 77).
Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας (σελίδα 151).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
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 158).
Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξύμετρου (σελίδα 175).
Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
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.
Συμβουλές	Επιλέξτε το για να δείτε διαδραστικές συμβουλές ρολογιού, να μάθετε για νέες λειτουργίες στο ρολόι σας και να σαρώσετε έναν άμεσο σύνδεσμο στη διεύθυνση support.garmin.com για πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
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 12).

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 8).

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 14).

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 ρολοιού, 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 επιτρέψετε στο ρολόι να προτείνει μια άσκηση αφού επιλέξετε την ένταση και τον χρόνο-στόχο, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.

- Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή για να ορίσετε έναν στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Στόχοι και χρονικά διαστήματα ή Ορισμός στόχου** (σελίδα 16, σελίδα 18).
- Για να ξεκινήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (σελίδα 14).
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποθηκεύσετε μια άσκηση στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να την κατεβάσετε από τον λογαριασμό σας Garmin Connect™ και να τη συγχρονίσετε.
- Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** (σελίδα 20).

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.

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 άσκησης 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 157).


- 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.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για


τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (σελίδα 91).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο** 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 **Περισσότερα > Ματαίωση.**
- Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερα > Περισσότερες προτάσεις.**
- Για να προβάλετε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως τις ημέρες προπόνησης, τον τύπο στόχου και τα μηνύματα άσκησης, επιλέξτε **Περισσότερα > 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 τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Στόχοι και χρονικά διαστήματα.**
- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα > Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε χειροκίνητα τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσής σας πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική άσκηση 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**
- 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 τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Στόχοι και χρονικά διαστήματα > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
Εμφανίζεται μια άσκηση.
- 5 Πατήστε το .
- 6 Επιλέξτε **Περισσότερα > Επεξεργασία άσκησης**.
- 7 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 άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.

8 Πατήστε το .

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης σας επιτρέπει να προπονηστείτε προκειμένου να επιτύχετε 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.


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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και ορίστε μια δραστηριότητα, όπως **Περπάτημα** ή **Πεζοπορία**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- 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 εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες


για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.



Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν.

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 > 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 δραστηριότητα που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect™.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 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 μπορέσετε να κάνετε λήψη ενός προγράμματος προπόνησης και να το χρησιμοποιήσετε, πρέπει

να διαθέσετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι Garmin® ή τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 157).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ●●●.
- 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.

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 49).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.




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

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Ελλειπτικό όργανο, ΗΙΠ, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Κινητικότητα, Πιλάτες, Κωπηλασία εσωτερικού χώρου, Stair Stepper, Ενδυναμωση, Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, Γιόγκα
Εξωτερικός χώρος	Ιππασία, Γκολφ με δίσκο, Πεζοπορία, Ιππασία, Πατινάζ, Ορειβασία, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα
Χειμερινά αθλήματα	Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Καγιάκ, Κωπηλασία, Αναπνευστήρας, SUP

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Ομαδικά αθλήματα	Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπέιζμπολ, 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

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 ανεμπόδιο 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 213).
- 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 ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 223).

- 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.

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 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 27).
- 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 223).

- 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 108).

- 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 53).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (σελίδα 26).
- 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 213).

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 77).

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 26.

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 24).
- 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.
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.

- 7 Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον οθόνες 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 χρονομέτρου 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 χρονομέτρου 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 Av. 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 > Av. 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 157).

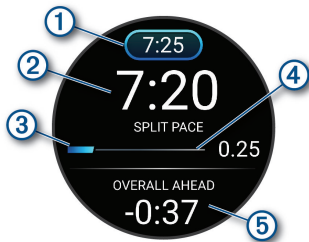
- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε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

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro™


Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (σελίδα 34).

- 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 περάσματος
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

Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για τη διαδρομή σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με το ρολόι (σελίδα 138).

- 1 Αντιστοιχίστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως αισθητήριο καρδιακών παλμών ή φώτα ποδηλάτου (προαιρετικά).
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία**.

- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 5 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
- 6 Πηγαίστε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 9 Πατήστε το  ή το  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις θόκες δεδομένων.

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

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.

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. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

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 50).

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 40)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- 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 μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω για να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.

- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο

δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.

- Πατήστε το  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 40).

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 40).

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 53). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης, 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, μετακινήθειτε 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 ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.

4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.



Οι προσαυξήσεις 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 .

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή για προπόνηση με στατικό ποδήλατο. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (σελίδα 53).


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 σερτ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σερτ 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, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Περισσότερα** για 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 Από το καντράν του ρολογιού, 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  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**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι


Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε πίστες ενώ κάνετε




σκι σε πλαγιές ή ενώ κάνετε snowboard.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε το  όταν ολοκληρώσετε μια διαδρομή τρεξίματος.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 5 Μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής, της τρέχουσας διαδρομής και των συνολικών διαδρομών σας.
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.





Προσαρμογή δραστηριότητων 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 49).


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 καρφιτωσμένη 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 233. 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 θρόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

Επιλέξτε το  ορίστε μια δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 57).

Έξοδος ήχου: Ενεργοποιεί τις συνδεδεμένες συσκευές ήχου για φωνητικές ειδοποιήσεις (σελίδα 63).

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 . Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμοσμένο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

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 40). Ρυθμίζει τις επιλογές για αυτόματη έναρξη και διακοπή της αντίστροφης μέτρησης ανάπαυσης για τη δραστηριότητα ultra run (σελίδα 33).

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

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών

παλμών από το ρολόι σας σε αντιστοιχισμένες συσκευές όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (σελίδα 174).

Ένργς αντίστ.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 50).

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

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 157).

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.

Παρακ. εμπόδιων: 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 33).

Βάρος σακιδίου: Ορίζει το βάρος του πακέτου που μεταφέρετε.

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

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.

Καταγρ. 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.

Επαναφορά προεπιλογών:

Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 146).

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

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα GNSS για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 64).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 27).

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.

Κλειδώμα λειτουργίας 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.

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.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση:

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.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
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
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες σελίδα 196 και σελίδα 200.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα (σελίδα 62).
Ισχύς τρεξίματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
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).

Χρήση ειδοποιήσεων τρεξίματος και περπατήματος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις χρονικού διαστήματος τρεξίματος/ περπατήματος πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή. Αφού ξεκινήσετε το χρονόμετρο διαδρομής, δεν μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις διαλειμμάτων περπατήματος είναι διαθέσιμες μόνο για δραστηριότητες τρεξίματος.

3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Προσθήκη νέου > Τρέξιμο/ Περπάτημα**.

5 Ρυθμίστε τον χρόνο τρεξίματος για κάθε ειδοποίηση.

6 Ρυθμίστε τον χρόνο περπατήματος για κάθε ειδοποίηση.


7 Πηγαίστε για τρέξιμο.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονικό διάστημα, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, το ρολόι εκπέμπει επίσης ηχητικά σήματα ή δονείται (σελίδα 203). Αφού ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις χρονικών διαστημάτων τρεξίματος/περπατήματος, η λειτουργία χρησιμοποιείται κάθε φορά που πηγαίστε για τρέξιμο, έως ότου την απενεργοποιήσετε ή ενεργοποιήσετε μια διαφορετική λειτουργία τρεξίματος.

Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε στο ρολόι ή το τηλέφωνό σας τη δυνατότητα αναπαραγωγής εμπυχωτικών ανακοινώσεων κατάστασης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή κάποιας άλλης δραστηριότητας. Στη διάρκεια μιας φωνητικής ειδοποίησης, η ένταση του κύριου ήχου μειώνεται για να ακουστεί η ανακοίνωση. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™.

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 τηλεφώνου σας, 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 57).

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 167).

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.

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 σας 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 75).



Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το .






Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	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 115).
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Επιλέξτε το για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 120).
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 193).


Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Λειτ. εξοικονόμησης μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 202).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 133).


Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 174).
	Υπολογιστής	Επιλέξτε το για να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή, συμπεριλαμβανομένης της αριθμομηχανής φιλοδωρηματος.


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 147).



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (σελίδα 115).



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.



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Προβολή στην οθόνη	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργή (σελίδα 133).


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
	Εύ. 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.




Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι ως φακό (σελίδα 76).
	Λειτουργία επικέντρωσης	Επιλέξτε το για να αλλάξετε την τρέχουσα λειτουργία επικέντρωσης (σελίδα 166).




Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (σελίδα 154).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.




Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλειδωμά συσσκευής	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 21).



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μουσική	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή μουσικής (σελίδα 77).



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 149).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (σελίδα 175).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για 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).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
	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.





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 117).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου στην οθόνη αφής.


Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλείδωμα λειτουργίας αφής	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη σάρωση προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.

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 65).





- 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 . **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 75).
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Πατήστε  ή  για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα και το χρώμα.


Ακρόαση μουσικής στο τηλέφωνό σας




Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από το ρολόι Forerunner® 70.

- 1 Για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής, πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε  για αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος κομματιού μουσικής.
 - Επιλέξτε  για μετάβαση στο επόμενο κομμάτι μουσικής.
 - Επιλέξτε  για πρόσβαση σε περισσότερα στοιχεία ελέγχου μουσικής και έντασης του ήχου.

- 3 Ξεκινήστε να ακούτε μουσική από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής. Μπορείτε επίσης να πατήσετε το  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
	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 παρατεταμένα 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 παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (σελίδα 86). 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 87). 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 Connect IQ™ Κατάστημα (σελίδα 163).

Όνομα	Περιγραφή
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 120).

Όνομα	Περιγραφή
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 89).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Όνομα	Περιγραφή
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
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).

Όνομα	Περιγραφή
Health Snapshot™	<p>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.</p> <p>Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot.</p>

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση υγείας	Εμφανίζει μετρήσεις υγείας, όπως την αναπνοή σας και τη μεταβλητότητα του καρδιακού σας ρυθμού.
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).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριότητας και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (σελίδα 123).

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 94).
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.
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
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 114).
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (σελίδα 165).

Όνομα	Περιγραφή
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS 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 166).

Όνομα	Περιγραφή
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 149).

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 158).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect (σελίδα 111).

Όνομα	Περιγραφή
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 176). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο Garmin Connect (σελίδα 111).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.

Όνομα	Περιγραφή
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 90).

Όνομα	Περιγραφή
Σύμβουλος ύπνου	<p>Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κιρκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες ύπνου, να ενεργοποιήσετε την αναστολή λειτουργίας, να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις και να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις ύπνου.</p>

Όνομα	Περιγραφή
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 180).
Αθλητικά αποτελέσματα	Παρακολουθήστε τα αποτελέσματα πανεπιστημιακών ή επαγγελματικών αθλητικών ομάδων με δεδομένα σε πραγματικό χρόνο.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Όνομα	Περιγραφή
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμοσμένη λίστα μετοχών (σελίδα 113).
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 110).
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 96).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Όνομα	Περιγραφή
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 αντιστοίχιση 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 88).

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
παρεταμένα το .

- Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (σελίδα 87).

Body Battery™

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου 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 89).

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.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Garmin Human Performance Lab™. 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 94).

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 93).

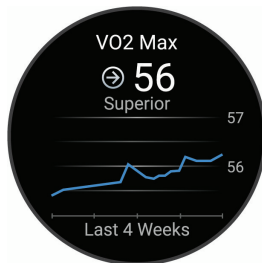
Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (σελίδα 91).

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 στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

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 Garmin Human Performance Lab™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper

Institute*. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 227) 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 στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (σελίδα 138).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 194) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 197).

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 53).

- 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 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 194) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 197).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (σελίδα 91). 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.

Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
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 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 στήθος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Garmin Human Performance

Lab™. 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 91).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες (σελίδα 94).

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 101).

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 101).

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 107).

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 καταγράψετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO2 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, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα (σελίδα 91). 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 53). Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε σε εξωτερικό χώρο 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 161).
- 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. VO2.

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. VO2 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 οφέλη στη φυσική

σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονείστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων

χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζετε 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 101). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντιστοιχία 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.
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.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
5,0	Υπερβολική και δυναμικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυναμικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Garmin Human Performance Lab™. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

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.


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 91).

- 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

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώ- σετε
 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 78). 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 91).




- 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 87).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
 - 2 Πατήστε παρατεταμένα .
 - 3 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη**.
 - 4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε το .
- Το ρολόι εμφανίζει αποτελέσματα αναζήτησης.
- 5 Επιλέξτε τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε.
 - 6 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 114). 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 87).

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα .
 - Από το καντράν του ρολογιού, 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 **Ώρα**.
- 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 και να

ορίσετε τις επιλογές δόνησης. Αν θέλετε η ειδοποίηση να ξεκινά με ήπια δόνηση 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 **Επεξε**

ργασία > Προσθ. αντ. 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 **III**.
- Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να ακυρώσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε **:** > **Ακύρωση χρονόμετρου**.
- Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε **:** > **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
- Για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονόμετρου αφού

λήξει, επιλέξτε **:** > **Αυτ. επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.

- 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 χρονομέτρου

- 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 χρονομέτρου 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 χρονομέτρου 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 χρονόμετρων 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 87).

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 87).

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

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.




4 Πατήστε παρατεταμένα .

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


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 87).

- 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 87).

- 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 **Επεξ. αντίστρ. 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 **Διαγρ. αντ. 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 78).


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 ραβδογράμματος, 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 126).
- Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων


σας, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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.



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 149).

Υγεία & ευεξία: Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (σελίδα 127).

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 130). Μπορείτε να επιλέξετε **Απογευματινή αναφορά** για να ρυθμίσετε το χρονοδιάγραμμα για την απογευματινή αναφορά (σελίδα 130). Μπορείτε να επιλέξετε **Επιλέξτε θέμα** για

να προσαρμόσετε το θέμα
φόντου για τις αναφορές σας.


Ειδοποιήσεις συστήματος:

Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις για
την ώρα (σελίδα 131) ή τη
σύνδεση με το τηλέφωνο
(σελίδα 132).

Κέντρο ειδοποιήσεων:

Ενεργοποιεί το κέντρο
ειδοποιήσεων για την
προβολή νέων ειδοποιήσεων
(σελίδα 151).

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξία

Από το καντράν ρολογιού,
πατήστε παρατεταμένα 
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 89).

Ειδοπ. 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 128).

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας
υπενθυμίζει να συνεχίσετε να
κινείστε.

Ειδοπ. στόχου: Σας ενημερώνει
όταν επιτυγχάνετε τον

ημερήσιο στόχο βημάτων 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 ή 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 σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Το ρολόι κάνει μπιμπ ή δονήσεις αν είναι ενεργοποιημένοι οι ακουστικοί ήχοι (σελίδα 203). 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 > Ειδοποίηση μετακίνησης > 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 130).

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 αυριανή άσκηση και τον καιρό, την πρόταση του συμβούλου ύπνου και πολλά άλλα (σελίδα 130).

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 166).


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**.


Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχιζμένου 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 166).


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 166).

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

Οθόνη πάντα ενεργή: 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 212).

Ένδειξη δευτερολέπτων σε καντράν ρολογιού: Ρυθμίζει τη συχνότητα με την οποία εμφανίζονται τα δευτερόλεπτα

στο καντράν του ρολογιού όταν η ρύθμιση Οθόνη πάντα ενεργή είναι ενεργοποιημένη. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης (σελίδα 212).

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.

Ενερ. 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.

Κλειδωμα λειτουργίας 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 148).

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 138). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 50). Εάν το ρολόι σας συνοδεύταν

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
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 τρεξίματος (σελίδα 141) (σελίδα 145).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
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
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 καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 147).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
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 κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 147).

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 141).
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 233).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
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 50).

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 συνδέσετε 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 140).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση:

Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 31).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner® (σελίδα 219).
- 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 31).
- 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 31).

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 αριστεράς).

Μετρικό systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Μετρικό systema	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.

Μετρικό systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
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 τρεξιμάτων.

Μετρικό systema	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 systema	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

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
		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 141).

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 233). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια καθορισμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 57).

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 201).

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 τρεξίματός 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.

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 τη

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 138).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας (σελίδα 75).
- Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Στοιχεία ελέγχου κάμερας** στο ρολόι σας (σελίδα 87).

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 δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας **Forerunner™** όταν το αντιστοιχίσετε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή **Garmin Connect™** (σελίδα 148).


- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή **Garmin Connect** (σελίδα 157)

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή **Connect IQ™** και πολλά άλλα (σελίδα 157)
- Γρήγορες ματιές (σελίδα 78)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 65)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 190)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις (σελίδα 149)



Αντιστοιχίση 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:

- Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να

κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

- Εάν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αντιστοίχιση τηλεφώνου.**
- Εάν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  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.

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 166).

- 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 **••• > Ρυθμί**

σεις > 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  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε την εφαρμογή ειδοποιήσεων.
- Πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε το στοιχείο ελέγχου πυξίδας.

- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 3 Πατήστε  για περισσότερες επιλογές.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην κορυφή των ειδοποιήσεων και επιλέξτε **Κλ. όλων** για να απορρίψετε όλες τις ειδοποιήσεις.



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 προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 75).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .
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 απουσνδεθεί 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.

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 156). 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 μπορείτε 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 τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, πεζοπορία και πολλά περισσότερα. 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

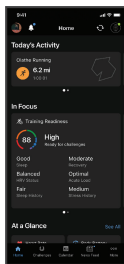
σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

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 προσαρμόσιμες 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 ρυθμίσεων 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 δραστηριότητας εσωτερικού χώρου:

Δείτε τα δεδομένα δραστηριότητας 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 148), 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 148).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 160).

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 φορητή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 161).

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 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 του ρολογιού σας, πρέπει να έχετε έναν λογαριασμό Garmin Connect™ και να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Express.


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

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε το ρολόι σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect™

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 75).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ™ στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι

ή το 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.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει αντιστοιχίσετε το ρολόι Garmin® ή τον υπολογιστή

ποδηλάτου με το τηλέφωνό σας (σελίδα 148).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το τηλέφωνό σας ή τον υπολογιστή ποδηλάτου.
- 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™

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach® της εφαρμογής Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή inReach και ενεργό πρόγραμμα υπηρεσίας inReach. 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 στο τηλέφωνό σας 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. 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 ένα ενεργό πρόγραμμα υπηρεσίας inReach για να μπορεί η συσκευή σας να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο.

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 στο πρόγραμμα υπηρεσίας σας inReach. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί

παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου 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).

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 53).
- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (σελίδα 63).
- Στην ενότητα **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου,

- τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας ή τις ειδοποιήσεις συστήματος (σελίδα 126).
- Στην ενότητα **Ήχος και δόνηση**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε ήχους και ρυθμίσεις δόνησης (σελίδα 132).
 - Στην ενότητα **Οθόνη και φωτεινότητα**, ορίστε μια επιλογή για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 133).
 - Επιλέξτε **Όνομα** για να επεξεργαστείτε το όνομα της λειτουργίας επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Εικονίδιο** για να ενημερώσετε το σύμβολο ή το χρώμα εικονιδίου.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε περισσότερες προσαρμογές.
- Επιλέξτε **Δ. τομ. επικ.** για να καταργήσετε τη λειτουργία επικέντρωσης.
 - Επιλέξτε **Προεπιλογές** για να επαναφέρεται τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

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 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις και τις προειδοποιήσεις του τηλεφώνου και του ρολογιού (σελίδα 126).
 - Επιλέξτε **Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις για τους ήχους και τη δόνηση (σελίδα 132).
 - Επιλέξτε **Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (σελίδα 133).

7 Επιλέξτε **Τέλος**.


8 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 **Καντράν ρολογιού** για να ενημερώσετε το καντράν του ρολογιού
- Επιλέξτε **Ενεργοποιείται αυτόματα** για να επιλέξετε ποια δραστηριότητα θα ενεργοποιεί την προσαρμοσμένη λειτουργία επικέντρωσης σε δραστηριότητα.

- Επιλέξτε **Δορυφόροι** για να ορίσετε την επιλογή των δορυφορικών συστημάτων GNSS.
- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις.
- 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.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε

Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία.

Καρδιακοί παλμοί καρπού:

Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις του αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό (σελίδα 173).

Παλμικό οξύμετρο: Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου (σελίδα 177).

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.

Καρδιακοί παλμοί καρπού

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (σελίδα 86).

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

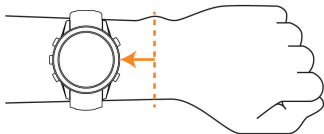
Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του

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 172.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 178.
- 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.
- 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 αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό

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

Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού.

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/dynamicssourceswitching/.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 174).




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 53). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Ορίστε μια επιλογή:


- Πατήστε παρατεταμένα τη  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**
 - Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε το .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 75).

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.

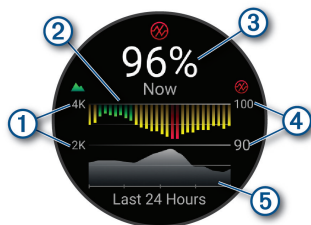
Παλμικό οξύμετρο

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. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε μεγάλα υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και άλλες δραστηριότητες.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 176). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (σελίδα 177). 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 υψόμετρου 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 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, σύρτε προς τα πάνω από το καντράν ρολογιού.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά παλμικού οξύμετρου.
- 3 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξύμετρου.
Το ρολόι ξεκινά μια μέτρηση παλμικού οξύμετρου.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξύμετρου, 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 οξύμετρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου

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

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

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 στην εφαρμογή Garmin Connect™ ή στις ρυθμίσεις του ρολογιού (σελίδα 166). 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 δραστηριοτήτων και ύπνου, τον κικκάδιο ρυθμό, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (σελίδα 78). 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 συναγερούς (σελίδα 65).

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 160).
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 78).

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 177).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 87).

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 τοποθεσίας σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.


- 1 Πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 75).
- 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 65).

- 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 65).



- 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 διάρκεια της δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Επιστροφή στην αρχή**.
- 5 Επιλέξτε **TracBack** ή **Ευθεία γραμμή**.
- 6 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.


Εμφανίζεται η οθόνη πλοήγησης.

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 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης** ή **Διακοπή πορείας**.
- 3 Επιλέξτε το 

Η πλοήγηση προς τον προορισμό σας σταματά, αλλά η δραστηριότητα παραμένει ενεργή. Μπορείτε να πατήσετε το  για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.

Διαδρομές

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν 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.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect™

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 157).


- 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 186).


Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη



Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει

χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ στη συσκευή σας (σελίδα 186).

- 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 186).

- 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**.

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 **Οθόνες 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 50).

- 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 που διατίθενται μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ 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 σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο στην 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: Όταν ζητάτε βοήθεια, το ρολόι στέλνει ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης (σελίδα 193).

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι ForeRunner® εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαιθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα με

έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης (σελίδα 192).

Live Event Sharing: Στέλνει 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™.

LiveTrack: Στέλνει έναν σύνδεσμο προς μια ιστοσελίδα στους φίλους και την οικογένειά σας για να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσκαλέσετε ακολούθους

μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σας.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

- 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 191).

- 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 160).

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 τη 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 191). 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 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 191). 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 .
Το ρολόι δονείται όταν ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.
- 2 Περιμένετε για την αντίστροφη μέτρηση.
Το ρολόι στέλνει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

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 τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως το ύψος, το βάρος, τις ζώνες προπόνησης και άλλα. 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 ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 194).

- 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 200) 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 και ποδηλασία. 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 λογαριασμό 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 καταγράψετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας, αν γνωρίζετε την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 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).
- τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (σελίδα 194).
 - Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
 - Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι


Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίσει

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 την τιμή του ορίου ισχύος σας (TP), μπορείτε να την 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 λειτουργίας**.
- 3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% TP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 5 Επιλέξτε **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την σχετική τιμή.
 - 6 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
 - 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού** > **Διαχειριστής λειτουργίας**.

Λειτ. εξοικονόμησης μπαταρίας:

Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (σελίδα 202).

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 65).


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτ. εξοικονόμησης 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 και άλλες ρυθμίσεις ήχου και οθόνης.


Ρυθμίσεις προσβασιμότητας

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

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.

Οριαία ειδοποίηση: Ενεργοποιεί μια ειδοποίηση στην αρχή κάθε ώρας.

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Συνομιλίες: Εκχωρεί συνομιλίες σε κουμπιά (σελίδα 204).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (σελίδα 205).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (σελίδα 206).

Φωνή: Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο και τον τύπο φωνής του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 63).

Για προχωρημένους: Ανοίγει τις σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος για τη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης, της λειτουργίας εγγραφής δεδομένων και της λειτουργίας USB (σελίδα 207).

Αποκατάσταση και επαναφορά: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (σελίδα 209).


Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις

και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 219).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων (σελίδα 212).

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.

- 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 πρόσβασης 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 πρόσβασης 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 μπορείτε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Απενεργοποίηση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασης σας στη συσκευή, για να τον απενεργοποιήσετε. 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 > Απενεργοποίηση**.

3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης σας.

Το ρολόι απενεργοποιεί την επιλογή χρήσης κωδικού πρόσβασης.

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 207).


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 224).
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 208).


Εγγραφή δεδομένων:

Διαμορφώνει πώς το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας (σελίδα 208).

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 ΜΚΡ: Επιτρέπει στο ρολόι να καταγράφει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 94).

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 210). 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 211).

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 > Αντίγραφο 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..**
- 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 σημάσεις 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 220).

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 Forerunner® απενεργοποιείται έπειτα από το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (σελίδα 133). 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

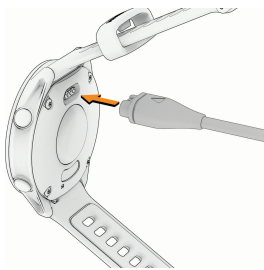
στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

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 215).

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 με το ) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (με ελάχιστη τάση εξόδου 5 W).
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.
- 3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

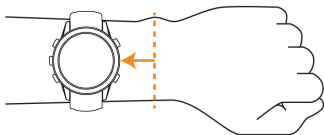
Τοποθέτηση του ρολογιού

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 172.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με

τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 178.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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.

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 ζημιά.

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, με πλάτος 20 mm.

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



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι 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	5 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας και ισχύς μετάδοσης της ΕΕ	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Τιμές SAR της ΕΕ	0,056 W/kg στα άκρα

Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως και 13 ημέρες
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως και 28 ημέρες
Λειτουργία GNSS Μόνο GPS	Έως και 23 ώρες
Λειτουργία GNSS Όλα τα συστήματα	Έως 16 ώρες

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν αντιστοιχίζεται με ένα τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth®. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 203). 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 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα και πατήστε το .
- 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 65).
- Χρησιμοποιήστε τη γρήγορη ματιά μπαταρίας για να δείτε τις λεπτομέρειες χρήσης και να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 78).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (σελίδα 133).
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργή** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο (σελίδα 133).
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 133).
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac GNSS για τη δραστηριότητά σας (σελίδα 64).

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth®, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (σελίδα 65).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** (σελίδα 26).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (σελίδα 149).
- Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (σελίδα 174).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 173).



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 177).

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.

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 αντιστοίχισης.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα >**

**Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση
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 50).

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 αναιρέσης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες

αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία αναίρεσης 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®.

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/hearttrate.


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 *tempre™* 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 βραχιόνες 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 162).

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 160).
- 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.

Παράρτημα

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 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	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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


Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος





Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως 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 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
 Μοβ	>95	>183 spm	<218 ms

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μπλε	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

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% A	50,8–52,2% A	50,7% A–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 κορυφαιοί 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%

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. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Συχνότητα πεταλιás	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ συχνότητας πεταλιás.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιás γύρου	Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιás για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Η μέση συχνότητα πεταλιás για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιás για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Συχν. βημ. τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιás για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
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.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόστ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
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 τελ. άσκ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
Μετρ. εξισ. χρ. επαφής με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρ. χρ. επαφ. με έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).

Όνομα	Περιγραφή
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.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
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 σε κατάσταση ανάπαυσης).

Όνομα	Περιγραφή
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 σε κατάσταση ανάπαυσης) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
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.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προειλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
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.

Όνομα	Περιγραφή
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.
Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Όνομα	Περιγραφή
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης) 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.

Όνομα	Περιγραφή
% 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.
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.

Όνομα	Περιγραφή
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.
Ώρες λειτουργίας μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.

Όνομα	Περιγραφή
Στάθμη μπαταρίας	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας.
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. τελευταίου γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
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.
Κινήσεις	Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Όνομα	Περιγραφή
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατ. ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
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).

Όνομα	Περιγραφή
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.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
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 πίσιας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός ανώμαλης διαδρομής	Ο συνεχόμενος μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μιλιού ή χιλιομέτρου.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενο 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.

Όνομα	Περιγραφή
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημά των διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Όνομα	Περιγραφή
Χρονόμ. ανάπ.	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μεση 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.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση κατακόρυφη ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακ. 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.

Όνομα	Περιγραφή
Κατακ. ταλάν. 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.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναήδησης 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.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη ταχύτητα	Η μέγιστη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
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.
Χεριές/ μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Όνομα	Περιγραφή
Στυλ κολύμ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά 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.
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 πσίνας.

Όνομα	Περιγραφή
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πσίνας.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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 37).
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Τιμή Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Όνομα	Περιγραφή
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp [™] 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.

Όνομα	Περιγραφή
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.

Όνομα	Περιγραφή
Εκτιμώμενη ώρα λήξης	Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
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.

Όνομα	Περιγραφή
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.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	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.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
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

© 2026 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® και TracBack® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery®, Connect IQ®, Garmin Connect®, Garmin Connect+®, Garmin Express®, Garmin Human Performance Lab®, Garmin Messenger®, Health Snapshot®, HRM-Fit®, HRM-Pro® series, Index®, PacePro®, tempe® και Varia® είναι 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 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 τυχόν σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία USB-C™ είναι σήμα κατατεθέν της USB Implementers Forum. Η ονομασία Οι ονομασίες Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.
M/N: AB5206



GUID-E3AB50C9-69ID-4482-8387-7EEB396ICA87 v1
Μάιος 2026