

GARMIN®



ENDURO™ 2

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες Enduro™, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Ti™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempo™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes®, και Mac® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία Di2™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται κατόπιν άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Overwolf™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Overwolf Ltd. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) αποτελούν εμπορικά σήματα της Peaksware, LLC. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1	Έναρξη δραστηριότητας	6
Έναρξη χρήσης	1	Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	7
Παρουσίαση συσκευής	1	Διακοπή δραστηριότητας	7
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής	2	Αξιολόγηση δραστηριότητας	8
Χρήση του ρολογιού	3	Τρέξιμο	8
Ρολόγια	3	Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	8
Ρύθμιση ειδοποίησης	3	Συμβουλές για καταγραφή τρέξιματος σε στίβο	9
Επεξεργασία ειδοποίησης	3	Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	9
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	4	Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	10
Διαγραφή αντιστροφής μέτρησης	4	Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run ...	10
Χρήση του χρονομέτρου	4	Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια	11
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	5	Κολύμβηση	11
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	5	Ορολογία κολύμβησης	12
Δραστηριότητες και εφαρμογές	6	Τύποι κίνησης	12
		Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	13

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση	13	Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	20
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	14	Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	21
Sindiasmos athlimaton	14	Έναρξη εξόρμησης	22
Προπόνηση τριάθλου	15	Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	23
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	15	Προβολή σημείων διαδρομής	23
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο	16	Κυνήγι	23
Health Snapshot™	16	Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας	24
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ..	16	Ιστιοπλοΐα	24
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	17	Υποβοήθηση παρέκκλισης	24
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	18	Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης	25
Παιχνίδι	19	Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης	25
Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™	19	Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου	25
Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού	20		
Αθλήματα αναρρίχησης	20		

Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης	25	Σκι και χειμερινά αθλήματα... 31
Ιστιοπλοϊκός αγώνας	26	Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι
Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας	26	Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding
Έναρξη αγώνα	27	Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής
Θαλάσσια σπορ	27	Παιχνίδι γκολφ
Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ	27	Παίζοντας γκολφ
Ψάρεμα	28	Μενού γκολφ
Ψάρεμα	28	Μετακίνηση της σημαίας
Παλίρροιες	28	Virtual Caddie
Προβολή πληροφοριών παλίρροιας	28	Εικονίδια απόστασης PlaysLike
Ρύθμιση συναγεμμού παλίρροιας	30	Παράγοντες απόστασης PlaysLike
Άγκυρα	30	Ρυθμίσεις PlaysLike
Επισήμανση θέσης της άγκυρας	30	Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής
Ρυθμίσεις άγκυρας	30	Προβολή μετρημένων βολών
Τηλεχειριστήριο μοτέρ ψαρέματος με σύρτη	31	Μη αυτόματη μέτρηση βολής
Αντιστοίχιση του ρολογιού σας και του μοτέρ ψαρέματος με σύρτη	31	Τήρηση βαθμολογίας

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων	38	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO	44
Ρυθμίσεις βαθμολόγησης .	39	Επαναφορά πληροφοριών ανέμου	45
Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford	39	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικό ιμάντα	45
Προβολή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου	39	Ρυθμίσεις Σταθεράς	45
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	40	Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών	46
Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων	40	Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας	46
Λειτουργία μεγάλων αριθμών	40	Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών	46
Προπόνηση για ρυθμό swing	41	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	46
Ο ιδανικός ρυθμός swing ..	41	Προσθήκη χάρτι σε δραστηριότητα	47
Ανάλυση του ρυθμού swing σας	42	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	47
Προβολή της σειράς συμβουλών	42	Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής	48
Jumpmaster	42		
Προγραμματισμός άλματος	43		
Τύποι αλμάτων	43		
Εισαγωγή πληροφοριών άλματος	43		

Ειδοποιήσεις		Ασκήσεις	63
δραστηριότητας	53	Έναρξη άσκησης	64
Ρύθμιση ειδοποίησης	56	Βαθμολογία εκτέλεσης	
Ρυθμίσεις χάρτη		άσκησης	64
δραστηριότητας	56	Παρακολούθηση προπόνησης	
Ρυθμίσεις δρομολόγησης ..	57	από το Garmin Connect	65
Χρήση της υπηρεσίας		Ακολούθηση ημερήσιας	
ClimbPro	58	προτεινόμενης άσκησης	65
Ενεργοποίηση αυτόματων		Έναρξη διαλειμματικής	
λειτουργιών ορειβάσις ...	58	προπόνησης	66
Ρυθμίσεις δορυφόρων	59	Προσαρμογή διαλειμματικής	
Τμήματα	60	προπόνησης	66
Τμήματα Strava™	60	Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης	
Προβολή λεπτομερειών		ταχύτητας κολύμβησης	67
τμήματος	61	Χρήση της υπηρεσίας Virtual	
Αγώνας σε τμήμα	61	Partner®	67
Προπόνηση	61	Ρύθμιση στόχου	
Ενοποιημένη κατάσταση		προπόνησης	68
προπόνησης	61	Αγώνας σε προηγούμενη	
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων		δραστηριότητα	68
και μετρήσεις απόδοσης	62	Πληροφορίες σχετικά με το	
Προπόνηση για μια διοργάνωση		ημερολόγιο προπόνησης	69
αγώνα	62	Χρήση προγραμμάτων	
Ημερολόγιο αγώνων και		προπόνησης	
κύριος αγώνας	63	Garmin Connect	69

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	70	Προβολή συνόλων δεδομένων	75
Προπόνηση PacePro	70	Χρήση του μετρητή	76
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect	70	Διαγραφή ιστορικού	76
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	71	Εμφάνιση	76
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	71	Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού ..	76
Καθοδήγηση ισχύος	72	Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	76
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος	73	Γρήγορες ματιές	77
Ιστορικό	73	Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών	83
Χρήση ιστορικού	74	Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών	84
Ιστορικό Multisport	74	Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών	84
Ατομικά ρεκόρ	75	Body Battery	85
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	75	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	85
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	75	Μετρήσεις απόδοσης	85
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ ..	75	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	87
		Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	88

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία.....	88	Προβολή της καμπύλης ισχύος σας.....	96
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	89	Κατάσταση προπόνησης.....	96
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	89	Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	97
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	90	Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	99
Κατάσταση απόδοσης.....	91	Οξύ φορτίο.....	100
Προβολή της κατάστασης απόδοσης.....	92	Εστίαση φορτίου προπόνησης.....	100
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος... ..	92	Λόγος φορτίου.....	101
Εκτέλεση δοκιμής λειτουργικού ορίου ισχύος.....	93	Πληροφορίες για το Training Effect.....	102
Γαλακτικό κατώφλι.....	93	Χρόνος ανάκαμψης.....	103
Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου..	94	Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	104
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο.....	95	Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο ...	104
		Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας.....	105
		Ετοιμότητα για προπόνηση	105
		Βαθμολογία αντοχής.....	106
		Βαθμολογία σε ανηφόρα....	106

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας	107	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	117
Προσθήκη μετοχής	107	Πρωινή αναφορά	118
Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών	108	Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας	118
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ	108	Αισθητήρες και αξεσουάρ ... 118	
Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect	109	Καρδιακοί παλμοί καρπού	118
Στοιχεία ελέγχου	109	Τοποθέτηση του ρολογιού .	118
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	114	Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	119
Χρήση του φακού LED	115	Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό	120
Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού	115	Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	121
Garmin Pay	116	Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	121
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	116	Παλμικό οξυμέτρο	122
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	116	Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	123
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	117	Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου	124
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	117		

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	124	Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης	134
Πυξίδα	124	Δυναμική τρεξίματος	134
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας	125	Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος	135
Ρυθμίσεις πυξίδας	125	Ισχύς τρεξίματος	136
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	125	Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος	137
Βορρά	125	Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia	137
Αλτίμετρο και βαρόμετρο	126	Τηλεχειρισμός inReach	138
Ρυθμίσεις αλτίμετρου	126	Χρήση του τηλεχειρισμού inReach	138
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου	127	Τηλεχειρισμός VIRB	138
Ρυθμίσεις βαρόμετρου	127	Χειρισμός κάμερας VIRB Action	138
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου	127	Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	139
Ρύθμιση συναγερού καταιγίδας	128	Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Χερο	140
Ασύρματοι αισθητήρες	128	Χάρτης	140
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	132		
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών	133		

Προβολή του χάρτη	141	Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	149
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη	141	Αλλαγή της λειτουργίας ήχου	150
Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me	142	Συνδεσιμότητα	150
Ρυθμίσεις χάρτη	143	Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου	150
Διαχείριση χαρτών	144	Αντιστοίχιση τηλεφώνου ..	150
Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+	144	Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	150
Λήψη χαρτών TopoActive	145	Προβολή ειδοποιήσεων ..	151
Διαγραφή χαρτών	145	Λήψη εισερχόμενης κλήσης	151
Θέματα χάρτη	145	Απάντηση σε μήνυμα κειμένου	151
Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη.	146	Διαχείριση ειδοποιήσεων	152
Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη	146	Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	152
Μουσική	146	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο	152
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	147	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη	
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο	147		
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	148		
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	148		
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	149		

Λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"	153	Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	158
Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS	153	Λειτουργίες Connect IQ	158
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	153	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	158
Λειτουργίες συνδεσιμότητας		Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	159
Wi-Fi	154	Garmin Explore™	159
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi	155	Εφαρμογή Garmin Messenger	159
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή	155	Χρήση της λειτουργίας Messenger	160
Garmin Connect	155	Εφαρμογή Garmin Golf	161
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect	156	Προφίλ χρήστη	161
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	157	Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	162
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	157	Ρυθμίσεις φύλου	162
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	157	Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	162
		Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών ...	162
		Στόχοι φυσικής κατάστασης	163

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	163	Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας	171
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι	164	Αυτόματος στόχος	172
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	165	Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	172
Ορισμός ζωνών ισχύος	166	Λεπτά έντασης	172
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης	166	Απόκτηση λεπτών έντασης	173
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	166	Παρακολούθηση ύπνου	173
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	167	Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	173
Προσθήκη επαφών	168	Πλοήγηση	174
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	168	Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας	174
Αίτημα βοήθειας	169	Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου	174
Έναρξη περιόδου GroupTrack	169	Ορισμός σημείου αναφοράς	174
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	170	Πλοήγηση σε προορισμό	175
Ρυθμίσεις GroupTrack	171	Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος	175
		Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας	176

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	177	Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect	181
Προβολή οδηγιών πορείας	177	Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη ..	182
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε	178	Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας	182
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"	178	Προβολή σημείου	183
Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect	178	Ρυθμίσεις πλοήγησης	183
Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία	179	Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης	183
Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας	179	Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης	184
Διακοπή πλοήγησης	180	Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης	184
Διαδρομές	180	Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας	184
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	180	Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας ...	185
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής	181	Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας	185
		Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας	186
		Επαναφορά κατάσταση λειτουργίας	186
		Ρυθμίσεις συστήματος	186

Ρυθμίσεις ώρας	188	Πληροφορίες μπαταρίας ...	193
Ρύθμιση ειδοποιήσεων		Φροντίδα της συσκευής σας .	194
ώρας	189	Καθαρισμός του ρολογιού .	194
Συγχρονισμός ώρας	189	Πώς να καθαρίσετε το νάιλον	
Αλλαγή των ρυθμίσεων		λουράκι	195
οθόνης	189	Πώς να αλλάξετε το νάιλον	
Προσαρμογή της λειτουργίας		λουράκι UltraFit	195
ύπνου	190	Αλλαγή των βραχιολιών	
Προσαρμογή των πλήκτρων		QuickFit®	195
πρόσβασης	190	Διαχείριση δεδομένων	196
Αλλαγή των μονάδων		Διαγραφή αρχείων	196
μέτρησης	191		
Προβολή πληροφοριών		Αντιμετώπιση	
συσκευής	191	προβλημάτων	196
Προβολή κανονιστικών		Ενημερώσεις προϊόντος	196
πληροφοριών και		Λήψη περισσότερων	
πληροφοριών συμμόρφωσης		πληροφοριών	197
για την ηλεκτρονική		Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη	
ετικέτα	191	σε λάθος γλώσσα	197
Στοιχεία συσκευής	191	Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό	
Φόρτιση του ρολογιού	191	με το ρολόι μου;	197
Ηλιακή φόρτιση	192	Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται	
Συμβουλές για την ηλιακή		στο ρολόι	197
φόρτιση	192	Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον	
Προδιαγραφές	192	αισθητήρα Bluetooth με το	
		ρολόι μου;	198

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι	198
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα	199
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας	199
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	199
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	200
Πώς μπορώ να αναρρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρω;	201
Λήψη δορυφορικού σήματος	201
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	202
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς	202
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής	202
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης	202

Παρακολούθηση δραστηριότητας	202
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής .	203
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	203
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.	203

Παράρτημα 204

Πεδία δεδομένων	204
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	228
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	229
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	230
Τυπικές τιμές μέγ. VO2	231
Αξιολογήσεις FTP	232
Βαθμολογίες αντοχής	232

Μέγεθος και διάμετρος τροχών	236
Ορισμοί συμβόλων	236

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.

Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να εκτελέσετε αυτές τις ενέργειες για να το ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

- 1 Πατήστε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (σελίδα 1).
- 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 150). 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 Enduro με το τηλέφωνό σας.

- 3 Φορτίστε το ρολόι (σελίδα 191).
- 4 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (σελίδα 6).

Παρουσίαση συσκευής



1 Οθόνη 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.

- Για να μετακινηθείτε με κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
- 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.

② LIGHT

- Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε τον φακό.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

③ UP-MENU

- Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

④ DOWN

- Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού.
- Κρατήστε πατημένο για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής από οποιαδήποτε οθόνη.


⑤ START-STOP

- Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε το για να δείτε τη λίστα δραστηριοτήτων και να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα.

⑥ BACK-LAP

- Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε για να καταγράψετε έναν γύρο, μια ανάπαυση ή μετάβαση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport.
- Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε μια λίστα με τις εφαρμογές που χρησιμοποιήσατε πρόσφατα από οποιαδήποτε οθόνη.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

- Κρατήστε πατημένο το **DOWN** και επιλέξτε **START**.
- Κρατήστε πατημένο το **LIGHT** και επιλέξτε .
- Κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία αφής** και μετά κάντε μια επιλογή.

Χρήση του ρολογιού

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 109).
Το μενού στοιχείων ελέγχου παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες που χρησιμοποιούνται συχνά, όπως η ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε", η αποθήκευση θέσης και η απενεργοποίηση του ρολογιού.
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 77).
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή (σελίδα 6).
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να προσαρμόσετε το καντράν ρολογιού (σελίδα 76), να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις (σελίδα 186), να συζεύξετε τους ασύρματους αισθητήρες (σελίδα 132) και άλλα.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
 - Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό με την ειδοποίηση, επιλέξτε **Φωτισμός**.
 - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.

- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντίστροφής μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για πρώτη φορά, πληκτρολογήστε την ώρα, πατήστε **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετα χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Πρ. αντ. μ** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρ. αντ. μέτρ.** και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **MENU** και ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ωρα** για να αλλάξετε την ώρα.

- Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Εν..**
- Πατήστε **Ρυθμίσεις ήχου** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.

- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε **LAP** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 1 Πατήστε **STOP** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε **DOWN**.
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Αποθήκ. δραστηριότη.**
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.
 - Για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα

χρονόμετρα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας σας στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 84).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Πρ. εν. ζών. ώρ..**
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε μια περιοχή και πατήστε **START** για να την επιλέξετε.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, μετονομάστε τη ζώνη.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ**.

- 3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στο βρόχο γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
 - Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία ζώνης**.
 - Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση ζώνης**.
 - Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή ζώνης**.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες ή νέες δραστηριότητες με βάση τις προεπιλεγμένες δραστηριότητες (σελίδα 47). Όταν ολοκληρώσετε τις


δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ (σελίδα 158).

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

Έναρξη δραστηριότητας

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και επιλέξτε ✓.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε το  και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.

- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

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 **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

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

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριότητων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 191).
- Πατήστε το **LAP** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
Μπορείτε να επιλέξετε το για να απορρίψετε έναν γύρο σε συγκεκριμένες δραστηριότητες (σελίδα 201).
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

- Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε επιπλέον οθόνες δεδομένων (σελίδα 2).
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Κατ. λειτουργίας** για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος ώστε να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (σελίδα 186).

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε το **STOP**.

- 2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να προβάλετε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση**, πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (σελίδα 8).
- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.

Μπορείτε να επιλέξετε το για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 201).

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

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 **Καρδ. παλμ. ανάκ.** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (σελίδα 104).

- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη**.

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 48).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (σελίδα 7).
- 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 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 **START**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξ. στίβου**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε το **MENU**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 8 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 9 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 10 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 11 Πατήστε **START**.
- 12 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.

Αφού τρέξετε 3 γύρους, το ρολόι καταγράφει τις διαστάσεις της

διαδρομής και ρυθμίζει την απόσταση της διαδρομής σας.

- 13** Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τέσσερις γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
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 **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξ.**
- 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 τρέξιματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** 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 6).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** 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 **Βαθμον. & αποθ. > Ναι**.
- 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 **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ultra Run**.

- 3 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 5 Πατήστε **LAP** για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει ή αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης, να ξεκινήσει μόνο η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ή να καταγράψετε μόνο έναν γύρο (σελίδα 48).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **LAP** για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

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 **START**.
- 2 Επιλέξτε **Av. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε **LAP** για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση 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 δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** 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. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήνους, όπως τα αξεσουάρ HRM-Pro™ series.. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής

θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

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

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (σελίδα 46).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλ	Πεταλούδα

Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (σελίδα 14)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε **LAP** για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

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

- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε **LAP** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 13). 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 14).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN.

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. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης από τις επιλογές δραστηριότητας (σελίδα 48).

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

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το LAP.

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, πατήστε **UP** ή

DOWN για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.

2 Πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.

3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **LAP**.

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

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε **LAP**.
- Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολ.-Τρέξ.. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε

δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

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

Προπόνηση τριάθλο

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τριάθλο**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ρύθμιση **Αυτ. αλλ.**

αθλ. είναι η προεπιλεγμένη ρύθμιση για δραστηριότητες Multisport (σελίδα 48).

- 4 Αν χρειάζεται, πατήστε το **LAP** στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (σελίδα 201).

Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τριάθλου. Αν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το LAP για να αλλάξετε αθλήματα.

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη > Multisport**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τριάθλο(2).
- 4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

6 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (σελίδα 48).

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 πεταλιών.

Health Snapshot™

Η λειτουργία Health Snapshot 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. Μπορείτε να προσθέσετε τη λειτουργία Health Snapshot στη λίστα με τις αγαπημένες σας εφαρμογές (σελίδα 48).

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το **START** και κατόπιν το **DOWN** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων προπόνησης, πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 6 Πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Έναρξη προπόν..**
- 7 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.
- 8 Πατήστε **LAP** για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, εάν είναι διαθέσιμη.
Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.
- 9 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **UP** ή **DOWN** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 10 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **LAP** μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 11 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 12 Μετά από το τελευταίο σετ, πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Διακοπή προπόν..**
- 13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
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 **START**.
- 2 Επιλέξτε **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 **Άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.

4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.

6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **LAP** για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® (σελίδα 132).

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.


- 5 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη ή μια αποθηκευμένη άσκηση (σελίδα 63).
 - Επιλέξτε **Παρακολ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 180).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Παιχνίδι

Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™

Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

- 1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
 - 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
 - 3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
 - 4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σας ζητήσει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας, πατήστε **START** και επιλέξτε **Gaming** στο ρολόι σας.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth® είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.
- 5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
 - 6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή  > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθηση ή να καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή (σελίδα 132).

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
- Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού (σελίδα 20).

Η εφαρμογή Garmin GameOn δείχνει τις μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, η εφαρμογή Garmin GameOn εμφανίζει τη σύνοψη της δραστηριότητας παιχνιδιού σας και τις πληροφορίες αγώνα.

Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας

και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Gaming**.
- 3 Πατήστε **DOWN** και επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε **LAP** στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
- 6 Πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Αθλήματα αναρρίχησης Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αναρ. εσ. χ.**

3 Επιλέξτε **Ναι** για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.

4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

6 Πατήστε το **START**.

7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

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

8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να πατήσετε LAP για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **LAP** και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή.

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

13 Πατήστε το **STOP**.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Bouldering**.

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε **LAP** για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.

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

11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.

12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Εξόρμηση** για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.

3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθ. σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.
- 3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια

μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοπ. κυνηγιού**.
 - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.

- Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα κυνηγιού, πατήστε **STOP** και κατόπιν επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας

Ιστιοπλοΐα

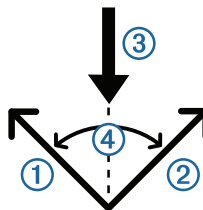
Υποβοήθηση παρέκκλισης

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ρολόι χρησιμοποιεί μια πορεία με βάση το GPS σε σχέση με την ξηρά για να καθορίσει την πορεία του σκάφους στη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης και δεν λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιες. Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας.

Καθώς πλέετε ή τρέχετε σε αγώνες κόντρα στον άνεμο, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης μπορεί να σας βοηθήσει να διαπιστώσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Όταν βαθμονομείτε την υποβοήθηση παρέκκλισης, το ρολόι καταγράφει την πορεία του σκάφους προς τα αριστερά ①

και προς τα δεξιά ② σε σχέση με την ξηρά (COG) και χρησιμοποιεί τα δεδομένα COG για να υπολογίσει τη μέση κατεύθυνση πραγματικού ανέμου ③ και τη γωνία παρέκκλισης του σκάφους ④.



Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτά τα δεδομένα για να καθορίσει αν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την μετακινούμενη κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.

Από προεπιλογή, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης είναι ρυθμισμένη σε αυτόματη λειτουργία. Κάθε φορά που βαθμονομείτε την τιμή COG για την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά, το ρολόι επαναβαθμονομεί την αντίθετη πλευρά και την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις υποβοήθησης παρέκκλισης, ώστε να εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης ή την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου.

Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.** ή **Ιστιοπλοΐα**.
- 3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης στις οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 46).
- 4 Επιλέξτε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά, επιλέξτε **START**.
 - Για να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά, επιλέξτε **DOWN**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν ο άνεμος έρχεται από τη δεξιά πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά. Εάν ο άνεμος έρχεται από την αριστερή πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά.

- 6 Περιμένετε μέχρι να βαθμονομήσει η συσκευή την υποβοήθηση παρέκκλισης. Εμφανίζεται ένα βέλος και υποδεικνύει εάν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει την κατεύθυνση του ανέμου.

Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.** ή **Ιστιοπλοΐα**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Γων. αναστρ. πορείας > Γωνία**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την τιμή.

Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.** ή **Ιστιοπλοΐα**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Κατεύθ. πραγμ. ανέμου > Σταθερή**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την τιμή.

Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης

Για να λαμβάνετε την καλύτερη εκτίμηση της ανύψωσης του σκάφους όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία

υποβοήθησης παρέκκλισης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές. Ανατρέξτε στις ενότητες σελίδα 25 και σελίδα 25 για περισσότερες πληροφορίες.

- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή πλευρά.
- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε τη δεξιά πλευρά.
- Επαναφέρετε τη γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή και τη δεξιά πλευρά.

Ιστιοπλοϊκός αγώνας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή ως βοήθημα για να διασχίσετε τη γραμμή εκκίνησης ακριβώς τη στιγμή που ξεκινά ο αγώνας. Όταν συγχρονίζετε το χρονόμετρο της ρεγκάτας στην εφαρμογή ιστιοπλοϊκού αγώνα με το επίσημο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης του αγώνα, λαμβάνετε ειδοποιήσεις ανά ένα λεπτό καθώς πλησιάζει η έναρξη του αγώνα. Όταν ορίσετε τη γραμμή εκκίνησης, η συσκευή χρησιμοποιεί δεδομένα GPS για να υποδείξει εάν το σκάφος σας θα διασχίσει τη γραμμή εκκίνησης πριν, μετά ή τη σωστή στιγμή για την έναρξη του αγώνα.

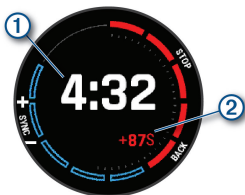
Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. Ιστιοπ.**
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Ρυθμ. γραμ. αφετ.**
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Επισήμανση λιμένα** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στην αριστερή πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
 - Επιλέξτε **Επισήμανση δεξιά** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στη δεξιά πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
 - Επιλέξτε **Χρ. έως πρ./αργ. άφ. σε αφ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χρόνο εγγραφής δεδομένων στην οθόνη δεδομένων χρονόμετρου ρεγκάτας.
 - Επιλέξτε **Απόστ. από αφετ.** για να ορίσετε την απόσταση από τη γραμμή αφετηρίας, τις προτιμώμενες μονάδες απόστασης και το μήκος του σκάφους σας.

Έναρξη αγώνα

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο άφιξης στην αφετηρία, πρέπει να καθορίσετε τη γραμμή εκκίνησης (σελίδα 26).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. Ιστοπ.**
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δρομofόρους.
Στην οθόνη εμφανίζονται το χρονόμετρο ρεγκάτας ① και ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία ②.



- 4 Εάν χρειάζεται, κρατήστε πατημένο το **MENU** και κάντε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε ένα σταθερό χρονόμετρο, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > Σταθερή** και εισαγάγετε ένα χρονικό διάστημα.
 - Για να ορίσετε ένα χρόνο έναρξης εντός των επόμενων 24 ωρών, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > GPS**

και εισαγάγετε μια ώρα της ημέρας.

- 5 Πατήστε **START**.
- 6 Πατήστε τα **UP** και **DOWN** για να συγχρονίσετε το χρονόμετρο ρεγκάτας με την επίσημη αντίστροφη μέτρηση για τον αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι αρνητικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης μετά την έναρξη του αγώνα. Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι θετικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης πριν από την έναρξη του αγώνα.

- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Θαλάσσια σπορ Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη

που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονόμετρου δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ, όπως θαλάσσιο σκι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες. Οι θόνοι πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη ταχύτητα και τη μέση ταχύτητα.

Ψάρεμα Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε **START** > **Έναρξη ψαρέμ..**
- 4 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγρ. ψαριάς**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

- Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα ψαρ..**
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή (σελίδα 48).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Ολοκλ. ψαρ..**

Παλίρροιας Προβολή πληροφοριών παλίρροιας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι πληροφορίες παλίρροιας προορίζονται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Είναι δική σας ευθύνη να τηρείτε όλες τις δημοσιευμένες οδηγίες σχετικά με το νερό, να έχετε επίγνωση του

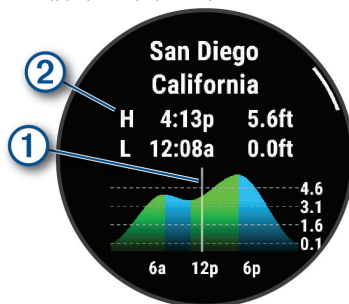
περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε ασφαλή κρίση μέσα, πάνω και γύρω από το νερό ανά πάσα στιγμή. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, συμπεριλαμβανομένου του ύψους της παλίρροιας, καθώς και της ώρας που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και δέκα παλιρροιακούς σταθμούς.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Παλίρροιας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, όταν είστε κοντά σε έναν παλιρροϊκό σταθμό, επιλέξτε **Προσθήκη > Τρέχουσα θέση**.
 - Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στο χάρτη, επιλέξτε **Προσθήκη > Χρήση χάρτη**.
 - Για να εισαγάγετε το όνομα μιας πόλης, επιλέξτε **Προσθήκη > Αναζήτηση πόλης**.
 - Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Αποθηκευμένες θέσεις**.

- Για να εισαγάγετε συντεταγμένες για μια τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Συντεταγμένες**.

Εμφανίζεται ένα γράφημα παλίρροιας 24 ωρών για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος παλίρροιας ① και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη ②.



- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πληροφορίες παλίρροιας για τις επόμενες ημέρες.
- 5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο** για να ορίσετε αυτήν τη θέση ως τον αγαπημένο σας παλιρροιακό σταθμό. Ο αγαπημένος σας παλιρροιακός σταθμός εμφανίζεται στο επάνω μέρος της λίστας στην εφαρμογή και στη γρήγορη ματιά.

Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

- 1 Από την εφαρμογή **Παλίρροιας**, επιλέξτε έναν αποθηκευμένο παλίρροιακό σταθμό.
- 2 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ρύθμιση ειδοποιήσεων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από τη μέγιστη πλημμυρίδα, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι πλημμυρίδα**.
 - Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από την άμπωτη, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι άμπωτη**.

Άγκυρα

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία αγκυροβόλησης αποτελεί ένα εργαλείο μόνο για την επίγνωση της κατάστασης και ενδέχεται να μην αποτρέψει την προσάραξη και τη σύγκρουση σε όλες τις περιπτώσεις. Είστε υπεύθυνοι να διασφαλίζετε την ασφαλή και συνετή λειτουργία του σκάφους σας, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση για το νερό ανά πάσα στιγμή. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να προκύψει υλική ζημιά, σοβαρός τραυματισμός ή θάνατος.

Επισήμανση θέσης της άγκυρας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Άγκυρα**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Πτώση άγκυρας**.

Ρυθμίσεις άγκυρας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**, επιλέξτε **Άγκυρα**, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Ακτίνα κίνησης: Καθορίζει την επιτρεπόμενη απόσταση μετατόπισης του σκάφους, όταν αυτό είναι αγκυροβολημένο.

Ενημ. χρονικού διαστήματος: Καθορίζει το χρονικό διάστημα για την ενημέρωση των δεδομένων της άγκυρας.

Ειδοποίηση άγκυρας: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε έναν συναγερμό, όταν το σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα πλάγιας κίνησης.


Διάρκεια συν. αγκυρ.: Σας επιτρέπει να ορίσετε τη διάρκεια του συναγερμού αγκυροβόλησης. Όταν ο συναγερμός αγκυροβόλησης είναι ενεργοποιημένος, εμφανίζεται μια ειδοποίηση κάθε φορά που το


σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα πλάγιας κίνησης κατά τη διάρκεια της καθορισμένης διάρκειας συναγερμού.


Τηλεχειριστήριο μοτέρ φαρέματος με σύρτη


Αντιστοίχιση του ρολογιού σας και του μοτέρ φαρέματος με σύρτη

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα μοτέρ φαρέματος με σύρτη Garmin® και να το χρησιμοποιήσετε ως τηλεχειριστήριο. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση ενός τηλεχειριστηρίου, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του μοτέρ φαρέματος με σύρτη.

- 1 Ενεργοποιήστε το μοτέρ φαρέματος με σύρτη.
- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση 1 m (3 ft.) από την οθόνη προβολής στο μοτέρ φαρέματος με σύρτη.
- 3 Στο ρολόι, πατήστε **START** και επιλέξτε **Μηχ.φαρ.συρτ.**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα άλλο μοτέρ φαρέματος με σύρτη (σελίδα 132).
- 4 Στην οθόνη προβολής του μοτέρ φαρέματος με σύρτη, πατήστε το  τρεις φορές για μετάβαση στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Το σύμβολο  στην οθόνη προβολής του μοτέρ φαρέματος με σύρτη ανάβει με μπλε χρώμα καθώς εκτελεί αναζήτηση μιας σύνδεσης.

- 5 Στο ρολόι, πατήστε **START** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- 6 Επαληθεύστε ότι το κλειδί πρόσβασης που εμφανίζεται στο τηλεχειριστήριο του μοτέρ φαρέματος με σύρτη ταιριάζει με το ρολόι σας.
- 7 Στο ρολόι, πατήστε **START** για να επιβεβαιώσετε τον κωδικό πρόσβασης.
- 8 Στο τηλεχειριστήριο του μοτέρ φαρέματος με σύρτη, πατήστε το  για να επιβεβαιώσετε τον κωδικό πρόσβασης.

Το σύμβολο  στην οθόνη προβολής του μοτέρ φαρέματος με σύρτη ανάβει με πράσινο χρώμα όταν η σύνδεση με το ρολόι σας είναι επιτυχής.

Σκι και χειμερινά αθλήματα

Μπορείτε να προσθέσετε δραστηριότητες σκι και snowboarding στη λίστα δραστηριοτήτων σας (σελίδα 46). Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για κάθε δραστηριότητα (σελίδα 46).

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

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

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση

λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης (σελίδα 48).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι** ή **Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **LAP** για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro series πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με το ρολόι Enduro μέσω τεχνολογίας ANT+.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι Enduro, το οποίο είναι αντιστοιχισμένο με το αξεσουάρ HRM-Pro series, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή

σας στο σκι αντοχής. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές ισχύος σκι είναι γενικά μικρότερες σε σύγκριση με τις τιμές ισχύος ποδηλασίας. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι είναι λιγότερο αποδοτικοί στο σκι από ό,τι στην ποδηλασία. Είναι σύνηθες οι τιμές ισχύος σκι να είναι 30 έως 40% μικρότερες από τις τιμές ισχύος ποδηλασίας στην ίδια ένταση προπόνησης.

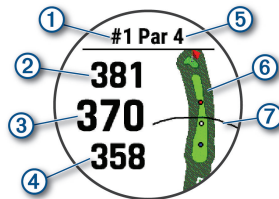
Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (σελίδα 191).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.

- 4 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.
- 5 Επιλέξτε για τήρηση βαθμολογίας.
- 6 Επιλέξτε tee box.
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
③	Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου
④	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
⑤	Par για την τρύπα
⑥	Χάρτης του green
⑦	Απόσταση οδηγού από το tee box

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει

την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Αγγίξτε τις μπροστινές, μεσαίες ή πίσω αποστάσεις στο green, για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike (σελίδα 36).
- Πατήστε τον χάρτι για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να μετρήσετε την απόσταση με στόχευση αφής (σελίδα 37).
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση και την απόσταση από ένα layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός κινδύνου.
- Πατήστε **START** για να ανοίξετε το μενού γκολφ (σελίδα 34).

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

Μενού γκολφ

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

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Change Green: Σας επιτρέπει να αλλάξετε το green όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα green για μια τρύπα.

Προβολή green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (σελίδα 35).

Εικονικός caddy: Ζητάει μια πρόταση μπαστούνιού από το εικονικό caddy (σελίδα 35).

PlaysLike: Εμφανίζει τους παράγοντες PlaysLike για την τρύπα (σελίδα 36).

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (σελίδα 37). Μπορείτε επίσης να καταγράψατε χειροκίνητα μια βολή (σελίδα 38).

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (σελίδα 38).

Οδόμετρο: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο. Μπορείτε να μηδενίσετε το οδόμετρο κατά τη διάρκεια ενός γύρου.

Άνεμος: Ανοίγει έναν δείκτη που δείχνει την κατεύθυνση και την ταχύτητα του ανέμου σε σχέση με την πινέζα (σελίδα 39).

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

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

Προσαρμοσμένοι στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία, όπως ένα αντικείμενο ή ένα εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα (σελίδα 40).


Στατιστ. μπαστ.: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπαστούνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε σύζευξη των αισθητήρων Approach® CT10 ή ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστουιού.

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

Ρυθμίσεις: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ (σελίδα 48).

Μετακίνηση της σημαίας

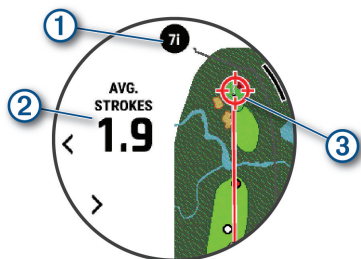
Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή green**.
- 3 Πατήστε ή σύρετε το στοιχείο  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **START** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
- 4 Πατήστε **BACK**.

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

Virtual Caddie

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τον εικονικό caddie, πρέπει να παίξετε πέντε γύρους με αισθητήρες Approach CT10 ή να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστουιού (σελίδα 48) και να πραγματοποιήσετε αποστολή των καρτών βαθμολογίας σας. Για κάθε γύρο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα αντιστοιχιζόμενο τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Golf™. Ο εικονικός caddie παρέχει προτάσεις με βάση την τρύπα, τα δεδομένα ανέμου και τις προηγούμενες επιδόσεις σας με κάθε μπαστούνι.



Εμφανίζει την πρόταση για το μαστούι ή τον συνδυασμό μαστουιών για την τρύπα. Μπορείτε να επιλέξετε το < ή το > για να δείτε άλλες επιλογές μαστουιών.

①

Εμφανίζει τον μέσο αριθμό χτυπημάτων που αναμένεται να σημειωθούν με το προτεινόμενο μαστούι.

②

Εμφανίζει την κατεύθυνση στόχευσης για την επόμενη βολή σας με το προτεινόμενο μαστούι, με βάση το ιστορικό των βολών σας με το συγκεκριμένο μαστούι.

③

Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike λαμβάνει υπόψη τις αλλαγές υψόμετρου στο γήπεδο, την ταχύτητα και την κατεύθυνση του ανέμου και την πυκνότητα του αέρα, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση από το green

(σελίδα 36). Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να αγγίξετε μια απόσταση στο green για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε ποια δεδομένα λαμβάνονται υπόψη στις προσαρμογές PlaysLike στις ρυθμίσεις δραστηριότητας (σελίδα 37).

▲: Η απόσταση αναπαράγεται περισσότερο από το αναμενόμενο.

■: Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.

▼: Η απόσταση αναπαράγεται λιγότερο από το αναμενόμενο.

Παράγοντες απόστασης PlaysLike

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου γκολφ, μπορείτε να δείτε κατά πόσο οι προσαρμογές της απόστασης PlaysLike οφείλονται στις αλλαγές υψόμετρου στο γήπεδο, στην ταχύτητα και στην κατεύθυνση του ανέμου και στην πυκνότητα του αέρα.

Πατήστε START και επιλέξτε PlaysLike.

▲: Η διαφορά στην απόσταση λόγω των αλλαγών στο υψόμετρο.

▲: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του ανέμου.

☁: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της πυκνότητας του αέρα.

Ρυθμίσεις PlaysLike

Πατήστε παρατεταμένα MENU και επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές > Γκολφ > Ρυθμίσεις γκολφ > PlaysLike.**

Άνεμος: Επιτρέπει τη συμπερίληψη της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του ανέμου στις ρυθμίσεις απόστασης PlaysLike.


Καιρός: Επιτρέπει τη συμπερίληψη της πυκνότητας του αέρα στις ρυθμίσεις απόστασης PlaysLike.

Συνθήκες συνθήκες: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα τις ρυθμίσεις υψόμετρου, θερμοκρασίας και υγρασίας που χρησιμοποιούνται για την πυκνότητα του αέρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να είναι χρήσιμο να ορίσετε τις καιρικές συνθήκες που ταιριάζουν με το μέρος όπου συνήθως πραγματοποιείτε το παιχνίδι σας. Εάν δεν ταιριάζουν με τις συνθήκες στις συνθήκες τοποθεσίες των γηπέδων σας, οι προσαρμογές της πυκνότητας του αέρα μπορεί να φαίνονται ανακριβείς.

Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής

Ενώ παίζετε ένα παιχνίδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη στόχευση αφής για να μετρήσετε την απόσταση σε οποιοδήποτε σημείο του χάρτη.

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε στον χάρτη.
- 2 Πατήστε ή σύρετε το δάχτυλό σας, για να τοποθετήσετε τον κύκλο-στόχο . Μπορείτε να δείτε την απόσταση από την τρέχουσα θέση σας μέχρι τον κύκλο-στόχο και από τον κύκλο-στόχο μέχρι τη θέση της καρφίτσας.
- 3 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το **+** ή **-** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

Προβολή μετρημένων βολών

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

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

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προηγ. χτυπ.** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

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

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

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

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Επιλέξτε **Προσθ. χτυπήμ. > ✓**.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.

- 4 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε τη βαθμολογία.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (σελίδα 39).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε **START**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε **START**.

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

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

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

- Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.

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

5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Πατήστε παρατεταμένα MENU και επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές > Γκολφ > Ρυθμίσεις γκολφ > Βαθμολογία**.

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

Βαθμολογία handicap: Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

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

Εμφάνιση βαθμολογίας: Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας (σελίδα 38).

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

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ (σελίδα 38).

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

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (σελίδα 48), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

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

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

Προβόλη της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου

Η λειτουργία ανέμου είναι ένας δείκτης που δείχνει την ταχύτητα και την

κατεύθυνση του ανέμου σε σχέση με την πινέζα. Για τη λειτουργία ανέμου, απαιτείται σύνδεση με την εφαρμογή Garmin Golf.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Άνεμος**.

Το βέλος δείχνει την κατεύθυνση του ανέμου σε σχέση με την πινέζα.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

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

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

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.

2 Επιλέξτε **PinPointer**.

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις από αυτούς τους στόχους από την οθόνη κινδύνων και layout (σελίδα 33).

1 Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

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

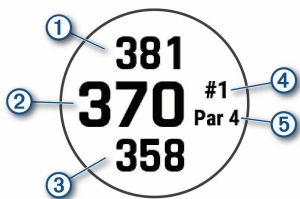
2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε **Προσαρμοσμένοι στόχοι**.

4 Επιλέξτε έναν τύπο στόχου.

Λειτουργία μεγάλων αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **Μεγάλοι αριθμοί**.



①	Η απόσταση προς το πίσω μέρος του green
②	Η απόσταση προς το μέσον του green ή την επιλεγμένη θέση καρφίτσας
③	Η απόσταση προς το μπροστινό μέρος του green
④	Ο τρέχων αριθμός τρύπας
⑤	Το par για την τρέχουσα τρύπα

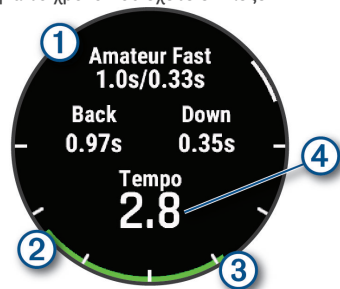
Προπόνηση για ρυθμό swing

Η δραστηριότητα Προπόν. ρυθμού σας επιτρέπει να εκτελείτε ένα πιο σταθερό swing. Η συσκευή μετράει και εμφανίζει το χρόνο σας για το backswing και το downswing. Η συσκευή εμφανίζει επίσης τον ρυθμό του swing σας. Ο ρυθμός swing είναι ο χρόνος backswing διαιρεμένος με το χρόνο downswing, σε μορφή αναλογίας. Ο λόγος 3 προς 1 ή αλλιώς 3,0 είναι ο ιδανικός ρυθμός swing με βάση μελέτες επαγγελματιών παικτών γκολφ.




Ο ιδανικός ρυθμός swing

Μπορείτε να επιτύχετε τον ιδανικό ρυθμό 3,0 με διάφορους χρόνους swing, για παράδειγμα, 0,7 δευτ./0,23 δευτ. ή 1,2 δευτ./0,4 δευτ. Κάθε παίκτης γκολφ μπορεί να έχει ένα μοναδικό ρυθμό swing με βάση την ικανότητα και την εμπειρία του. Η Garmin παρέχει έξι διαφορετικούς χρόνους.

Η συσκευή εμφανίζει ένα γράφημα που υποδεικνύει αν οι χρόνοι σας για το backswing ή το downswing είναι πολύ γρήγοροι, πολύ αργοί ή ακριβώς σωστοί για το χρόνο που έχετε επιλέξει.



①	Επιλογές χρόνου (αναλογία χρόνου backswing προς downswing)
②	Χρόνος backswing

③	Χρόνος downswing
④	Ο ρυθμός σας
	Καλός χρόνος
	Πολύ αργά
	Πολύ γρήγορα

Για να βρείτε τον ιδανικό χρόνο για το swing σας, θα πρέπει να ξεκινήσετε με τον πιο αργό χρόνο και να δοκιμάσετε μερικά swing. Όταν το γράφημα του ρυθμού είναι σταθερά πράσινο τόσο για το χρόνο του backswing όσο και για το χρόνο του downswing, μπορείτε να προχωρήσετε στον επόμενο χρόνο. Όταν βρείτε έναν άνετο χρόνο, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε πιο συνεπή swing και επιδόσεις.

Ανάλυση του ρυθμού swing σας

Για να δείτε τον ρυθμό swing σας, πρέπει να χτυπήσετε μια μπάλα.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόν. ρυθμού**.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα Swing** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Ολοκληρώστε ένα πλήρες swing και χτυπήστε την μπάλα.

Το ρολόι εμφανίζει την ανάλυση του swing σας.

Προβολή της σειράς συμβουλών

Την πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη δραστηριότητα Προπόν. ρυθμού, το ρολόι εμφανίζει μια σειρά συμβουλών για να εξηγήσει τον τρόπο ανάλυσης του swing σας.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Συμβουλές**.
- 3 Πατήστε **START** για να δείτε την επόμενη συμβουλή.

Jumpmaster

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία jumpmaster προορίζεται για χρήση μόνο από έμπειρους αλεξιπτωτιστές. Η λειτουργία jumpmaster δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως το βασικό αλτίμετρο ελεύθερης πτώσης. Η αδυναμία εισαγωγής των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν το άλμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.

Η λειτουργία jumpmaster εφαρμόζει στρατιωτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον υπολογισμό του σημείου αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP). Το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τη στιγμή πραγματοποίησης του άλματος, ώστε

να ξεκινήσει την πλοήγηση προς το επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) χρησιμοποιώντας το βαρόμετρο και την ηλεκτρονική πυξίδα.

Προγραμματισμός άλματος

- 1 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 43).
- 2 Εισαγάγετε τις πληροφορίες άλματος (σελίδα 43).
Η συσκευή υπολογίζει το σημείο αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP).
- 3 Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση στο HARP.

Τύποι αλμάτων

Η λειτουργία jumpmaster σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τον τύπο άλματος σε έναν από τους τρεις τύπους: HAHO, HALO ή Στατικού ιμάντα. Ο επιλεγμένος τύπος άλματος προσδιορίζει τις επιπρόσθετες πληροφορίες ρύθμισης που απαιτούνται. Για όλους τους τύπους άλματος, τα υψόμετρα πτώσης και τα υψόμετρα ανοίγματος αλεξιπτώτου υπολογίζονται σε πόδια πάνω από το επίπεδο του εδάφους (AGL).

HAHO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε υψηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε υψηλό υψόμετρο. Πρέπει να

ορίσετε ένα DIP και ένα υψόμετρο πτώσης τουλάχιστον 1.000 ποδιών. Το υψόμετρο πτώσης θεωρείται ότι είναι το ίδιο με το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο πτώσης κυμαίνονται από 12.000 έως 24.000 πόδια AGL.

HALO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε χαμηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε χαμηλό υψόμετρο. Οι πληροφορίες που απαιτούνται είναι οι ίδιες με τον τύπο άλματος HAHO, συν το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το υψόμετρο πτώσης. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου κυμαίνονται από 2.000 έως 6.000 πόδια AGL.

Στατική: Η ταχύτητα και η κατεύθυνση του ανέμου θεωρείται ότι είναι σταθερές κατά τη διάρκεια του άλματος. Το υψόμετρο πτώσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.000 πόδια.

Εισαγωγή πληροφοριών άλματος

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.

- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 43).
- 4 Ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες για να εισαγάγετε τις πληροφορίες του άλματος:
 - Επιλέξτε **DIP** για να ορίσετε ένα σημείο για την επιθυμητή θέση προσγείωσης.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο πτώσης** για να ορίσετε την τιμή AGL υψόμετρου πτώσης (σε πόδια) όταν ο jumpmaster εξέρχεται από το αεροσκάφος.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο ανοίγματος** για να ορίσετε την τιμή AGL υψόμετρου ανοίγματος (σε πόδια) όταν ο jumpmaster ανοίγει το αλεξίπτωτο.
 - Επιλέξτε **Πτώση προς τα εμπρός** για να ορίσετε τη διανυσθείσα οριζόντια απόσταση (σε μέτρα) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Πορεία προς HARP** για να ορίσετε τη διανυσθείσα κατεύθυνση (σε μοίρες) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Άνεμος** για να ορίσετε την ταχύτητα του ανέμου (σε κόμβους) και την κατεύθυνση (σε μοίρες).
- Επιλέξτε **Σταθερή** για να ρυθμίσετε λεπτομερώς ορισμένες πληροφορίες για το προγραμματισμένο άλμα. Ανάλογα με τον τύπο άλματος, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό, Συντελεστής ασφάλειας, K-Open, K-Freefall** ή **K-Static** και να καταχωρίσετε επιπλέον πληροφορίες (σελίδα 45).
- Επιλέξτε **Αυτόματα σε DIP** για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη πλοήγηση στο επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) μετά το άλμα.
- Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση στο HARP.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HALO και HALO

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 43).
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Προσθήκη**.
- 5 Επιλέξτε υψόμετρο.
- 6 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Η τιμή του ανέμου προστίθεται στη λίστα. Μόνο οι τιμές ανέμου που περιλαμβάνονται στη λίστα χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς.

- 8 Επαναλάβετε τα βήματα 5–7 για κάθε διαθέσιμο υψόμετρο.

Επαναφορά πληροφοριών ανέμου

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε **HAHO** ή **HALO**.
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Μηδενισμός**.

Όλες οι τιμές ανέμου καταργούνται από τη λίστα.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster > Στατική > Άνεμος**.
- 3 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις Σταθεράς

Επιλέξτε **Jumpmaster**, στη συνέχεια επιλέξτε έναν τύπο άλματος και, κατόπιν, **Σταθερή**.

Μέγιστο ποσοστό: Ρυθμίζει το εύρος άλματος για όλους τους τύπους άλματος. Μια ρύθμιση μικρότερη

από 100% μειώνει την απόσταση απόκλισης σε σχέση με το DIP, ενώ μια ρύθμιση μεγαλύτερη από 100% αυξάνει την απόσταση απόκλισης. Οι πιο έμπειροι jumpmaster ίσως θέλουν να χρησιμοποιήσουν μικρότερες τιμές, ενώ οι λιγότερο πεπειραμένοι αλεξιπτωτιστές ενδεχομένως να προτιμήσουν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες τιμές.

Συντελεστής ασφάλειας: Ρυθμίζει το περιθώριο σφάλματος για ένα άλμα (μόνο για άλματα HAHO). Οι συντελεστές ασφάλειας είναι συνήθως ακέραιοι αριθμοί με τιμή 2 ή μεγαλύτερη και προσδιορίζονται από τον jumpmaster σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του άλματος.

K-Freefall: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά την ελεύθερη πτώση, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα HALO). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Open: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα ανοικτό αλεξιπτωτο, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (άλματα HAHO και HALO). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Static: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά

τη διάρκεια ενός άλματος στατικού ιμάντα, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα Στατική). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε **START** από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Την πρώτη φορά που πατάτε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι σας προτρέπει να επιλέξετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
- Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.

Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Ανακατάταξη**.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προσαρμόσετε τη θέση της δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 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 204. 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 χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγραφί 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 θρόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
 - 7 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε

να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυσθία απόσταση από τη μεταβολή υψομέτρου και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

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

Χρώμα εφαρμογ.: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Προσθήκη δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε μια δραστηριότητα Multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 53).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο (σελίδα 58).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόδοση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή Θέση βάσει αυτ. γύρου επισημαίνει γύρους σε μια θέση όπου πατήσατε προηγούμενως LAP. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο 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: Επιτρέπει στο ρολόι να δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης, όταν σταματάτε να κινείστε (σελίδα 13).

Αυτόματη διαδρομή: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή θαλάσσιων σπορ χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο (σελίδα 32, σελίδα 27).

Αυτόματη κύλιση: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να πραγματοποιεί κύλιση σε όλες τις θόκες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αυτόματα σετ: Επιτρέπει στο ρολόι σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

Αυτ. αλλ. αθλ.: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα Multisport, όπως ένα τρίαθλο.

Αυτόματη έναρξη: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στις θόκες δεδομένων δραστηριότητας (σελίδα 40).

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (σελίδα 121).

Μετάδοση στο Garmin: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση βιομετρικών δεδομένων στην εφαρμογή Garmin

GameOn, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (σελίδα 19).

ClimbPro: Εμφανίζει τις οθόνες προγραμματισμού και παρακολούθησης απόδου κατά την πλοήγηση (σελίδα 58).

Μήνυμα μπαστουνού: Εμφανίζει ένα μήνυμα που σας επιτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για τα μπαστούνια σας (σελίδα 38).

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

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 46).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η πάλα στο drive παίζοντας γκολφ.

Επεξ. βάρους: Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

Στροβοσκόπιο φακού: Ρυθμίζει τη λειτουργία στροβοσκοπίου φακού LED,

την ταχύτητα και το χρώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

Ταχύτητα ανέμου γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της ταχύτητας ανέμου για το γκολφ.

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

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

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

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το κουμπί LAP για την εγγραφή ενός γύρου ή ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

Χάρτης: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας (σελίδα 56).

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

Παρακολούθηση λειτουργίας: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη παρακολούθηση της λειτουργίας ανόδου ή καθόδου για ορειβατικό σκι ή snowboard.

Παρακολούθηση εμποδίων: Επιτρέπει στο ρολόι να 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 11).

PlaysLike: Διαμορφώνει τη λειτουργία απόστασης "αναπαγωγής ως", η οποία εμφανίζει προσαρμοσμένες αποστάσεις από το green ενώ παίζετε γκολφ (σελίδα 36).

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

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

Κατ. λειτουργίας: Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.: Ρυθμίζει τη διάρκεια λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για το διάστημα στο οποίο το ρολόι σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Έχει παραταθεί ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή δραστηριότητας: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης ειδικά προσαρμοσμένες για το Garmin Connect.

Καταγραφή μετά τη δύση: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράψει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run.

Διάστ.καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης. Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολογισμός επαναλήψεων: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων στη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων μόνο στη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επανάληψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επανάληψη για δραστηριότητες

Multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε επαναφορά των ρυθμίσεων της δραστηριότητας.

Στατιστικά διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας (σελίδα 57).

Ισχύς Λειτουργίας: Σας επιτρέπει να καταγράφετε δεδομένα ισχύος τρεξίματος και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (σελίδα 137).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 59).

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις προτιμήσεις βαθμολογίας σας για το γκολφ, να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων και να εισαγάγετε το handicap σας (σελίδα 39).

Τμήματα: Σας επιτρέπει να προβάλετε τα αποθηκευμένα τμήματά σας για τη δραστηριότητα (σελίδα 60).

Η επιλογή Αυτόματη προσπάθεια προσαρμόζει αυτόματα το χρόνο-στόχο αγώνα ενός τμήματος με βάση την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια του τμήματος.

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Ενεργοποιεί μηνύματα που σας ειδοποιούν για την προσέγγιση τμημάτων (σελίδα 60).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 8).

SpeedPro: Ενεργοποιεί προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Εντοπισμός στυλ.: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κολύμβηση σε πισίνα.

Αυτόμ. αλλ. κολύμβ./τρέξ.: Σας επιτρέπει να μεταβαίνετε αυτόματα μεταξύ του τμήματος κολύμβησης και του τμήματος τρεξίματος μιας δραστηριότητας Multisport κολύμβησης-τρεξίματος.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία τουρνουά: Απενεργοποιεί λειτουργίες που δεν επιτρέπονται πλέον στη διάρκεια των εγκεκριμένων τουρνουά.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Εικονικός caddy: Σας επιτρέπει να επιλέξετε αυτόματες ή μη αυτόματες προτάσεις μπαστούνιού εικονικού caddy. Εμφανίζεται αφού παίξετε πέντε γύρους γκολφ, παρακολουθήσετε τα μπαστούνια σας και ανεβάσετε τους πίνακες βαθμολογίας σας στην εφαρμογή Garmin Golf.

Βίντεο ασκήσεων: Ενεργοποιεί εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για δραστηριότητες, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα και 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 πληρηθείτε

στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

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

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

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.

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 162 και σελίδα 165.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κούμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ισχύς τρεξίματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.

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

Ρύθμιση ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

- 6 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.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
- 9 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).

Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της οθόνης χάρτη δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις

δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαμόρφωση χαρτών: Εμφανίζει ή αποκρύπτει δεδομένα από εγκατεστημένα προϊόντα χάρτη.

Θέμα χάρτη: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας. Η επιλογή Σύστημα χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις χάρτη συστήματος (σελίδα 145).

Χρ. ρυθμ. συστ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος χάρτη (σελίδα 143). Όταν αυτή η ρύθμιση είναι απενεργοποιημένη, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για τη δραστηριότητα.

Επαναφορά θέματος: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις θέματος χάρτη ή θέματα που έχουν διαγραφεί από το ρολόι.

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για την προσαρμογή του τρόπου με τον οποίο το ρολόι υπολογίζει τις πορείες για κάθε δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δραστηριότητα: Ορίζει μια δραστηριότητα για σχεδίαση πορείας. Το ρολόι υπολογίζει τις βέλτιστες πορείες για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Δρομολ. βάσει δημοτικ.: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές τρεξίματος και ποδηλασίας από το Garmin Connect.

Διαδρομές: Ορίζει τον τρόπο πλοήγησης σε πορείες χρησιμοποιώντας το ρολόι. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Παρακολ. πορείας για να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται, χωρίς επανυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Χρήση χάρτη για πλοήγηση σε μια διαδρομή μέσω χαρτών με δυνατότητα δρομολόγησης και επανυπολογισμό της διαδρομής αν αποκλίνετε της πορείας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για την ελαχιστοποίηση του χρόνου, της απόστασης ή της ανόδου σε πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου ή μεταφοράς που θα αποφευχθούν στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την απευθείας δρομολόγηση.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σάς βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες αναρρίχησης, συμπεριλαμβανομένων της κλίσης, της απόστασης και της αύξησης υψόμετρου, πριν ή σε πραγματικό χρόνο ενώ ακολουθείτε μια πορεία. Οι κατηγορίες ανάβασης με ποδήλατο, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.
 - Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια

συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.

- Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.
 - Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλ. ανβ.** για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.
- 7 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (σελίδα 182).
 - 8 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 175).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
 - 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

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

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

Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων, για να

προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

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

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους (σελίδα 186).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της

μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

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

Αυτόματη επιλογή: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την τεχνολογία SatIQ™, για να επιλέγει δυναμικά το καλύτερο σύστημα multi-band βάσει του περιβάλλοντός σας. Η ρύθμιση Αυτόματη επιλογή προσφέρει την καλύτερη ακρίβεια τοποθέτησης, ενώ εξακολουθεί να δίνει προτεραιότητα στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν

μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Τμήματα

Μπορείτε να στείλετε τμήματα τρεξίματος ή ποδηλασίας από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους συμμετέχοντες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη όλων των διαθέσιμων τμημάτων στη διαδρομή.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Enduro. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Τμήματα**.
- 6 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρόνοι αγώνα** για να δείτε το χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή τον μέσο ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη των κοινοτήτων τρεξίματος

ή ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία. Όταν πλησιάζετε σε ένα τμήμα, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.
- 4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Προπόνηση

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 φορητή 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 Enduro 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 Enduro.

Συγχρονίστε το ρολόι Enduro 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 61).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Enduro.

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 87).

- 1 Στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, μεταβείτε στο ημερολόγιο Garmin Connect.
- 2 Επιλέξτε την ημέρα της διοργάνωσης και προσθέστε τη διοργάνωση αγώνα. Μπορείτε να αναζητήσετε μια διοργάνωση στην περιοχή σας ή να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 3 Προσθέστε λεπτομέρειες για τη διοργάνωση και προσθέστε τη διαδρομή, αν είναι διαθέσιμη.

- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 5 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριας διοργάνωσης, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 6 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **START** 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.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέτετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα (σελίδα 77). 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 υψόμετρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ (σελίδα 70).

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμοίδες. 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 δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (σελίδα 6).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (σελίδα 65).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (σελίδα 66, σελίδα 68).
 - Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη

άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (σελίδα 65).

- Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερ. προπόνησης** (σελίδα 69).

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 **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

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

Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης


Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια

με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Για παράδειγμα, αν η άσκηση διάρκειας 60 λεπτών έχει εύρος ρυθμού-στόχο και παραμείνετε σε αυτό το εύρος για 50 λεπτά, η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης είναι 83%.

	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 155).

- 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 τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (σελίδα 87).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
 - Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περσ. προτάσεις**.
 - Για να δείτε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως **Τύπος στόχου**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις

προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα, πατώντας **LAP**.
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Ναι** για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την προπόνηση.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.

9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **LAP** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις > Επεξεργασία**.
- 5 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 > Εν..**
- Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Εν..**

6 Πατήστε **BACK**.

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

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.

5 Πατήστε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).

6 Πατήστε **START**.

7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner[®]

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (σελίδα 6).
- Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

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

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - Επιλέξτε **Προπόνηση**.
 - Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
 - Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.
- Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός ή Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.

- Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου** για να ακυρώσετε τον στόχο προπόνησης.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 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.
Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 155) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Enduro με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Προγράμματα προπόνησης**.
- 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 στον βρόχο γρήγορων ματιών στο ρολόι Enduro που διαθέτετε.

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 155).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
 - 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
 - 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή (σελίδα 181).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **PacePro > Δημιουργία νέου**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.

- Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Το ρολόι δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας.

- 8 Πατήστε **START**.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
 - Επιλέξτε **Προβ. τμ. διαδρ.** για προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμ.**
PacePro.

5 Επιλέξτε πρόγραμμα.

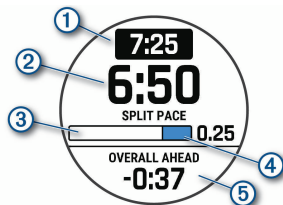
6 Πατήστε **START**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής, του διαγράμματος υψόμετρου και του χάρτη προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

7 Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ναι** για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.

9 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



① Στόχος ρυθμού περάσματος

② Τρέχων ρυθμός περάσματος

③ Πρόσδος ολοκλήρωσης περάσματος

④ Υπόλοιπη απόσταση στο πέρασμα

⑤ Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Διακοπή του PacePro > Ναι** για να διακόψετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Καθοδήγηση ισχύος

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Enduro χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα

τις μειώσει (σελίδα 73). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (σελίδα 132).

Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (σελίδα 132). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στο ρολόι σας (σελίδα 181).

Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία νέου**.
- 5 Επιλέξτε μια πορεία (σελίδα 180).
- 6 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.
- 7 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.
- 8 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Χρήση προγράμ.**

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

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει τον 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 περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στο ρολόι σας.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριότητών σας (σελίδα 77).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατ.**
 - Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect** (σελίδα 102).
 - Για να δείτε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, πατήστε **Γύροι**.

- Για να επιλέξετε μια διαδρομή σκι ή σνόουμπορντ και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διαδρομή, επιλέξτε **Διαδρομές**.
- Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, πατήστε **Σετ**.
- Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, πατήστε **Διαγραφή**.

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Ατομικά ρεκόρ

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

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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.

5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε ένα ρεκόρ και επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

- Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

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 την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.

- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Χρήση του μετρητή

Ο μετρητής καταγράφει αυτόματα τη συνολική διανυθείσα απόσταση, την αύξηση του υψομέτρου και το χρόνο δραστηριότητας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ (σελίδα 158).

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο

ψηφιακό ή αναλογικό καντράν ρολογιού.

5 Πατήστε **START**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Καντράν**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Δείκτες**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών στο ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Διάταξη**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερόλεπτων για το ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογ.**
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδ.**

- Για να αλλάξετε το χρώμα φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (σελίδα 83). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στον βρόχο γρήγορων ματιών με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 84).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 5).

Όνομα	Περιγραφή
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (σελίδα 85).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Όνομα	Περιγραφή
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την ανασερόβια ικανότητα (σελίδα 107).
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι Enduro.
Βαθμολογία αντοχής	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (σελίδα 106).

Όνομα	Περιγραφή
Πρόβλεψη ψαριάς	Εμφανίζει προβλέψεις για τις καλύτερες ημέρες και ώρες για ψάρεμα με βάση την τοποθεσία σας, τη θέση της σελήνης και τις ώρες ανατολής και δύσης της σελήνης. Μπορείτε να δείτε τη βαθμολογία για την ημέρα και τις κύριες και δευτερεύουσες ώρες σίτισης.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόδότησή σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.

Όνομα	Περιγραφή
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (σελίδα 16).
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

Όνομα	Περιγραφή
Βαθμολογία σε ανηφόρα	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα, συνεισφερούσες μετρήσεις και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει την απόδοσή σας σε ανηφόρα με βάση τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες τρεξίματος (σελίδα 106).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριότητων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 89).
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.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή σας inReach (σελίδα 138).

Όνομα	Περιγραφή
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (σελίδα 108).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (σελίδα 159).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Στοιχεία ελέγχου μουσικής	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (σελίδα 190).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 150).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (σελίδα 85).

Όνομα	Περιγραφή
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect (σελίδα 63).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 123). 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 του Garmin Connect (σελίδα 63).
Στοιχεία ελέγχου κάμερα RCT	Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράψετε ένα απόσπασμα βίντεο (σελίδα 137).
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.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύνομους ύπνου.
Ηλικιακή ένταση	Εμφανίζει ένα γράφημα της έντασης της ηλικιακής απορροφούμενης ισχύος για τις τελευταίες 6 ώρες και τον μέσο όρο για την προηγούμενη εβδομάδα.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Όνομα	Περιγραφή
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμοσμένη λίστα μετοχών (σελίδα 107).
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Εάν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο στρες, οι μετρήσεις στρες δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης, αυγής και σούρουπου, μαζί με έναν χάρτη της τρέχουσας θέσης του ηλίου και ένα γράφημα του ηλιακού φωτός της ημέρας.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Όνομα	Περιγραφή
Παλίρροιες	Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, όπως το ύψος της παλίρροιας, καθώς και η ώρα που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη (σελίδα 28).
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμο είστε για προπόνηση κάθε μέρα (σελίδα 105).
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).
Στοιχεία ελέγχου VIRB®	Παρέχει στοιχεία ελέγχου κάμερας όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με το ρολόι Enduro (σελίδα 138).

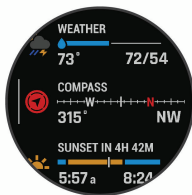
Όνομα	Περιγραφή
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού. Μπορείτε επίσης να δείτε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες στον χάρτη χρησιμοποιώντας διάφορες επικαλύψεις χάρτη.
Συσκευή Χερο®	Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λέιζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Χερο με το ρολόι Enduro (σελίδα 140).

Προβολή του βρόχου 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 προβάλετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως ειδοποιήσεις, καιρό και συμβάντα ημερολογίου.

1 Πατήστε **UP** ή **DOWN**.

Το ρολόι πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε γρήγορο ματιά.



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

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

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN**.

- Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε **✖**.
- Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο, επιλέξτε **Προσθήκη**, και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **ΔΗΜ. ΦΑΚΕΛΟΥ** για να δημιουργήσετε φακέλους που περιέχουν πολλές γρήγορες ματιές (σελίδα 84).

Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους σχετικών γρήγορων ματιών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές > Προσθήκη > ΔΗΜ. ΦΑΚΕΛΟΥ**.
 - 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στον βρόχο 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, κάντε κύλιση στον φάκελο στον βρόχο γρήγορων ματιών και κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (σελίδα 84).

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 85).

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 στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες,

επισκεφθείτε τη 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.

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 87).

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 89).

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 89).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της

απόδοσή σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (σελίδα 91).

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει το FTP. Για μια ένδειξη μεγαλύτερης ακρίβειας, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή (σελίδα 92).

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (σελίδα 93).

Αντοχή: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και τα δεδομένα καρδιακών παλμών για να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο. Μπορεί να προστεθεί ως οθόνη δεδομένων, ώστε να βλέπετε τη δυνητική και την τρέχουσα αντοχή σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 95).

Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία): Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (σελίδα 96).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Enduro χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά. Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον

λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 231) 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 132).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 162) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 163). 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 48).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.

- 3 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας (σελίδα 132). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 162) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 163). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.

- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** 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 162) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 163).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (σελίδα 87). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.

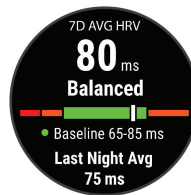





- 4 Πατήστε **START** για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

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

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

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το επίπεδο πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Enduro αναλύει

τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική αντοχή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός δρομέα. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Αν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσης, μπορείτε να αποφασίσετε αν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση τρέξιματος ή για γιόγκα.

Προβολή της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να δείτε το επίπεδο πίεσης της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV), πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή (σελίδα 132).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να μετράτε το επίπεδο πίεσης καθημερινά περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες.

- 1 Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** και επιλέξτε **Προσθήκη > HRV Stress** για να προσθέσετε την εφαρμογή πίεσης στη λίστα εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε την εφαρμογή στη λίστα αγαπημένων σας.

3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**, επιλέξτε **HRV Stress** και πατήστε **START**.

4 Σταθείτε ακίνητοι και ξεκουραστείτε για 3 λεπτά.

Κατάσταση απόδοσης

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

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

κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κόυρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας (σελίδα 87).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

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

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων (σελίδα 46).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία. Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινήθειτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος






Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο και

έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (σελίδα 132), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 88).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς και ισχύ.

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 232).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν μια ειδοποίηση απόδοσης σας ενημερώνει για μια νέα τιμή FTP, μπορείτε να επιλέξετε Αποδοχή για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP ή Απόρριψη για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Εκτέλεση δοκιμής λειτουργικού ορίου ισχύος

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε δοκιμή ώστε να προσδιορίσετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας (σελίδα 132), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 88).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η δοκιμή FTP είναι μια απαιτητική προπόνηση που διαρκεί συνολικά 30 λεπτά. Επιλέξτε μια πρακτική και κυρίως επίπεδη πορεία που σας επιτρέπει να κάνετε ποδήλατο με σταθερά αυξανόμενη προσπάθεια, όπως σε μια δοκιμή χρόνου.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Καθοδηγούμενη δοκιμή FTP**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ξεκινήσετε την ποδηλασία, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αποδοχή** για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP.
- Επιλέξτε **Απόρριψη** για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης

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

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (σελίδα 163). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματα ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να εκτελέσετε

την καθοδηγούμενη δοκιμή, πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (σελίδα 132).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος με σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να λάβει ακριβή τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών και εκτίμηση μέγ. VO2. Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη λήψη της εκτίμησης γαλακτικού κατωφλίου, δοκιμάστε να μειώσετε μη αυτόματα την τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο. Απαιτείται GPS για την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Καθοδηγούμενη δοκιμή κατωφλίου γαλακτικού οξέος**.

- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ξεκινήσετε το τρέξιμο, στο ρολόι εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα καρδιακών παλμών. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

- 6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

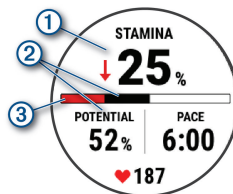
Εάν αυτή είναι η πρώτη σας εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, το ρολόι σας προτρέπει να ενημερώσετε τις ζώνες καρδιακών παλμών σας με βάση τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας. Για κάθε πρόσθετη εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, το ρολόι σας προτρέπει να αποδεχτείτε ή να απορρίψετε την εκτίμηση.




Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 87).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Πατήστε **START** για να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικό).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (σελίδα 6).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων.



1	Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.
2	Δυνητική αντοχή.
	Τρέχουσα αντοχή.
	 Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται.
3	 Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή.
	 Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες (σελίδα 132).

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

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

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη 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 87). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO₂ για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο (σελίδα 104).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας

παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες (σελίδα 89).

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 100).

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 100).

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 103).

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 καταγράφει 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 προπόνησής.

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

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

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

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

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβανοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO₂ ανά εβδομάδα (σελίδα 87). 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 48).

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

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

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

- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (σελίδα 62).
- 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 είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

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 προπονησείτε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια

δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

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


Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση.

Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

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.
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 100). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνθήκες. 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.

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

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [firstbeat.com](https://www.firstbeat.com).

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήerno, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 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 προπονήσετε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς.

Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

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

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

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Enduro παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί

δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

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

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (σελίδα 87).

- 1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστ. 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 **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ετοιμότητα για προπόνηση

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

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης

- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

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

Για να δείτε τις τάσεις ετοιμότητάς σας για προπόνηση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Βαθμολογία αντοχής

Η βαθμολογία αντοχής σας βοηθά να κατανοήσετε τη συνολική σας αντοχή

με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες με δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορείτε να βλέπετε προτάσεις για τη βελτίωση της βαθμολογίας αντοχής σας και τα κορυφαία αθλήματα που συμβάλλουν στη βαθμολογία σας με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Περιγραφή
 Ροζ	Κορυφαίοι
 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Ειδικοί
 Πράσινο	Καλά εκπαιδευμένοι
 Κίτρινο	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	Μεσαίοι επιπέδου
 Κόκκινο	Αναφυχή

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 232).

Βαθμολογία σε ανηφόρα

Η βαθμολογία σε ανηφόρα σας βοηθά να κατανοήσετε την τρέχουσα ικανότητά σας για τρέξιμο σε ανηφόρα με βάση το ιστορικό της προπόνησής σας και την εκτίμηση της μέγ. VO2. Το ρολόι σας ανιχνεύει ανηφορικά τμήματα με κλίση 2% ή περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας

δραστηριότητας τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο. Μπορείτε να δείτε την αντοχή σε ανηφόρα, την ισχύ σε ανηφόρα και τις αλλαγές στη βαθμολογία σας σε ανηφόρα με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Ροζ	95 έως 100	Κορυφαίοι
 Μοβ	85 έως 94	Ειδικοί
 Μπλε	70 έως 84	Επιδέξιοι
 Πράσινο	50 έως 69	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Αποστολέας αναμέτρησης
 Κόκκινο	1 έως 24	Αναψυχή

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας (σελίδα 87) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος (σελίδα 96).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα

και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας (σελίδα 162).

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ικανότητας ποδηλασίας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών σας (σελίδα 84).
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.
- 3 Πατήστε **START** για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας σας (προαιρετικά).

Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 84).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Προσθήκη μετοχής**.
- 4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που

θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε
✓.

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 εμφανίσετε τη μετοχή στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να πατήσετε **START** και να επιλέξετε Ορισμός ως αγαπημένο.

Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Στην πρώτη οθόνη της γρήγορης ματιάς, πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας** και αναζητήστε μια τοποθεσία.
- 5 Αν χρειάζεται, επαναλάβετε τα βήματα 3 και 4 για να προσθέσετε περισσότερες τοποθεσίες.
- 6 Πατήστε **START** και επιλέξτε μια τοποθεσία για να εμφανιστεί ο καιρός για τη συγκεκριμένη τοποθεσία.

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 109). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε **START**.
 - Για να δείτε ένα χρονοδιάγραμμα για προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, πατήστε **DOWN**.

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

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

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 114).


Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.








Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	ΑΒΠ	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτιμέτρου, βαρομέτρου και πυξίδα.
	Λειτουργία πτήσης	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, για να απενεργοποιήσετε όλες τις ασύρματες επικοινωνίες.
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (σελίδα 3).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτιμέτρου.
	Εναλλακ. ζών. ώρ.	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 5).





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 169).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρόμετρου.
	Εξοικονόμηση μπαταρ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 185).
	Φωτισμός	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 189).
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 121).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντιστροφή μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (σελίδα 3).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε 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 Enduro και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για να πλοηγηθείτε στο χαμένο σας τηλέφωνο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS.
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τον φακό LED.



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.
	Κλειδωμά συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Messenger	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Messenger (σελίδα 160).
	Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να προβάλετε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Στοιχ. ελέγχ. μουσ.	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 150).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (σελίδα 122).
	Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για πλοήγηση (σελίδα 174).
	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.
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. (σελίδα 190).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (σελίδα 4).
	Στροβοσκόπιο	Επιλέξτε για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκοπικό φακό LED. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία στροβοσκοπίου.
	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
	Χρονόμετρα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 4).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου οθόνης αφής.
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (σελίδα 116).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Wi-Fi	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi®.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 109).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Στοιχεία ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.


- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5** Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Χρήση του φακού LED

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Αν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία στα έντονα φώτα ή στα φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1** Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2** Επιλέξτε .
- 3** Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** για να ανάψετε τον φακό.
- 4** Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού, πατήστε **UP** ή **DOWN**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε γρήγορα **LIGHT** δύο φορές, για να ανάψετε τον φακό σε αυτήν τη ρύθμιση στο μέλλον.


- Για να προγραμματίσετε τον φακό να αναβοσβήνει σε επιλεγμένο μοτίβο, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Στροβοσκόπιο**, επιλέξτε μια λειτουργία και πατήστε **START**.
- Για να εμφανίσετε τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και να προγραμματίσετε τον φακό να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Μοτίβο κινδύνου** και πατήστε **START**.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, η συσκευή δεν θα επικοινωνήσει με τις επαφές έκτακτης ανάγκης ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης εκ μέρους σας. Τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης θα εμφανίζονται μόνο εάν έχουν διαμορφωθεί στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού

- 1** Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2** Επιλέξτε  > **ΠΡΟΣΑΡΜ.**

- 3 Πατήστε **START** για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκόπιο του φακού (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε σε μια ρύθμιση για το στροβοσκόπιο.
- 6 Πατήστε **START** για να μετακινηθείτε στις επιλογές ρυθμίσεων.
- 7 Πατήστε **BACK** για αποθήκευση.

Garmin Pay

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

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay


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

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

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

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

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

- 4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
- 5 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να αλλάξετε κάρτα (προαιρετικό).
- 6 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

- 7 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

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

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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

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

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

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

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

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

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

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

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

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

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

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε **DOWN** για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα (σελίδα 118).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.

- Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Enduro έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές 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 83).

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

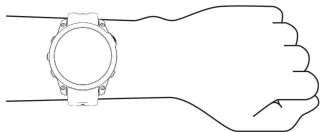
ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης

έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξυμέτρο, 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 119.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 124.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που

βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο ♥ να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

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

Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόμ, 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: Επιτρέπει στο ρολόι να επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Κατά την κολύμβηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο (σελίδα 121).

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 121).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας 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 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού > 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.

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 48). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε **♥**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 114).

2 Πατήστε **START**.

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 **STOP** για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

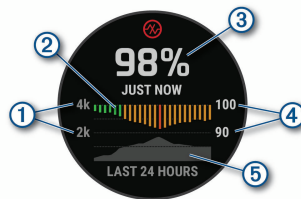
Παλμικό οξύμετρο

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 υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξύμετρου,

προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξύμετρου (σελίδα 123). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (σελίδα 124). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξύμετρου 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 οξύμετρου σε σχέση με το υψόμετρό σας. Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξύμετρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξύμετρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξύμετρου, 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, πατήστε **UP** ή **DOWN**

για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες της γρήγορης ματιάς και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Παλμικό οξύμετρο > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Μη αυτόματος έλεγχος**.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
 - 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.

Συμβουλές για ασυनेπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυनेπή 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 αντιηλιακού, λουσίων 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 ψυχρό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε

να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 125).

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

- 1 Από τη γρήγορη ματιά της πυξίδας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κλειδ. πορείας**.
- 3 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε **START**.

Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας (σελίδα 125).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (σελίδα 125).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Ev.), έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη

μετακίνηση (Αυτόμ) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματα βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
 - Για αυτόματη ρύθμιση της μαγνητικής απόκλισης για την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Μαγνητική**.
 - Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
 - Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος

με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (σελίδα 126).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή **Αυτόμ** χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Μόνο υψομετρικής** όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή **Μόνο βαρόμετρο** όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτ. εισαγ..**
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από τη ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
 - Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από τη θέση GPS σας, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το χάρτη στη γρήγορη ματιά βαρόμετρου.

Ειδοποίηση καταίγιδας: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταίγιδας.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόμ χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρικής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από το ρολόι.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτ. εισαγ.**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Είδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας > Εν..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση πυξίδας** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth (σελίδα 132). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 46). Εάν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστουινών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστουινών γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουιού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας Enduro σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγώνισματος τρίαθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro series ή το HRM-Fit [™] , 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 134) (σελίδα 136).

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.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας Enduro (σελίδα 149).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Enduro (σελίδα 138).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ο2 μυών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα οξυγόνου σε μύες, για να δείτε δεδομένα αιμοσφαιρίνης και κορεσμού οξυγόνου σε μύες ενώ προπονείστε.
Υπολογιστής	Μπορείτε να παίζετε βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή σας και να βλέπετε στατιστικά στοιχεία σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας (σελίδα 19).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (σελίδα 166) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 56).

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 τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 137).
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξιματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (σελίδα 134).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Enduro εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι Enduro εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή άσκηση (σελίδα 18).
Ταχύτ./Συχν. 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 236).
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.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Μηχ.φαρ.συρτ.	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας ως τηλεχειριστήριο για τη μηχανή φαρέματος για συρτή Garmin (σελίδα 31).
VIRB	Η λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB σας επιτρέπει να ελέγχετε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (σελίδα 138).
Θέσεις λέιζερ XERO	Μπορείτε να προβάλετε και να μοιραστείτε πληροφορίες θέσης λέιζερ από μια συσκευή Xero (σελίδα 140).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε σύζευξη, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ή να τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

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. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin

συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 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.

- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

- 3 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα με ενεργοποιημένη την επιλογή Αυτόματη ανακάλυψη, το ρολόι αναζητά αυτόματα αισθητήρες σε κοντινή απόσταση και σας ρωτά αν θέλετε να τους αντιστοιχίσετε.

- 4 Ορίστε μια τουρ αντιστοίχιση:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.
- 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 46).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ της σειράς HRM-Fit και HRM-Pro 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 τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Enduro που διαθέτετε, όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντας το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Enduro.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (σελίδα 134).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον.** & **αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 10).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Enduro (σελίδα 196).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ 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 **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- 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 10).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθ. ΚΠ με ρυθ./απόστ.** > **Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 10).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Enduro διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Enduro με το αξεσουάρ HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
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: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

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-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- 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: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

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 του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (σελίδα 204). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιήσετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 53).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται 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 166).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Δραστήρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης



και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας (σελίδα 132).

- 1 Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT** στο ρολόι σας (σελίδα 77).
- 2 Από τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT**, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
 - Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.

- Επιλέξτε ► για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Enduro. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στο βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 84).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στο ρολόι Enduro, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε **START** για να αναζητήσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach.
- 4 Πατήστε **START** για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach.
- 5 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

- Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
- Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθ.** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
- Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο *Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Συζεύξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Enduro (σελίδα 132).

Η γρήγορη ματιά VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο γρήγορων ματιών.

- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Enduro.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **STOP**.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ.**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.

- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
- Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς *VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Enduro (σελίδα 132).
Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.
- 3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

6 Επιλέξτε **VRIB**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Εν./λήξ. χρον..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.
- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Εναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Enduro.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **STOP**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**

- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Χερο

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Χερο (σελίδα 132).

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Θέσεις λείζερ ΧΕΡΟ > Θέσεις λείζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπεται την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Χερο στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία κοινής χρήσης: Επιτρέπεται τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λείζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Χάρτης

Στο ρολόι μπορούν να εμφανίζονται διάφοροι τύποι δεδομένων χάρτη Garmin, όπως τοπογραφικά περιγράμματα, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες χιονοδρομικών κέντρων και γήπεδα γκολφ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαχ. χαρτών για να κάνετε λήψη

επιπλέον χαρτών ή να διαχειριστείτε την αποθήκευση χαρτών.

Για να αγοράσετε πρόσθετα δεδομένα χάρτη και να προβάλετε πληροφορίες συμβατότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/maps.

Το ▲ αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προβολή του χάρτη

- 1 Κάντε μια επιλογή για το άνοιγμα του χάρτη:
 - Πατήστε **START** και επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το χάρτη χωρίς να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - Βγείτε σε εξωτερικό χώρο, ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (σελίδα 6) και πατήστε **UP** ή **DOWN** για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη:
 - Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

- Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ** και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε **START**.

- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

- 1 Από το χάρτη, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
 - Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ** και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε **START**.



- 2 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Around Me για να πλοηγηθείτε σε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι πρέπει να περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος για πλοήγηση προς αυτά.

- 1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Γύρω από εμένα**.
Στον χάρτη εμφανίζονται εικονίδια που υποδεικνύουν σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επισωμάνετε ένα τμήμα του χάρτη.
- 4 Πατήστε **START**.
Στο επισωμασμένο τμήμα του χάρτη εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.

- Για να προβάλετε την τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 56).

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαχ. χαρτών: Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών (σελίδα 144).

Θέμα χάρτη: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας (σελίδα 145).

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 αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

Τμήματα: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τμήματα διαδρομής, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Καμπύλες: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Αρχ. καταγ. διαδ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει το αρχείο καταγραφής ή τη διαδρομή που έχετε διανύσει, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα του αρχείου καταγραφής.

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.

Κλειδώμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Σκιασμένο ανάγλυφο: Εμφανίζει ή αποκρύπτει την ανάγλυφη σκίαση για τρισδιάστατη προβολή της τοπογραφίας του χάρτη.

Ναυτικό: Ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη ναυτική λειτουργία (σελίδα 146).

Επαναφορά θέματος: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις θέματος χάρτη ή θέματα που έχουν διαγραφεί από το ρολόι.

Διαχείριση χαρτών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:


- Για να κατεβάσετε χάρτες κορυφαίας ποιότητας και να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στην υπηρεσία Outdoor Maps+ για αυτήν τη συσκευή, επιλέξτε **Outdoor Maps+** (σελίδα 144).
- Για να κατεβάσετε χάρτες ΤοποActive, επιλέξτε **Χάρτες ΤοποActive** (σελίδα 145).

Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (σελίδα 155).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών > Outdoor Maps+**.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **START** και επιλέξτε **Έλεγχος συνδρομής** για να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στο Outdoor Maps+ για αυτό το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για πληροφορίες σχετικά με την αγορά μιας συνδρομής, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/outdoormap.

- 4 Επιλέξτε **Προσθ. χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
Εμφανίζεται μια προεπισκόπηση της περιοχής του χάρτη.
- 5 Από τον χάρτη, ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες:
 - Μεταφέρετε το χάρτη για να δείτε διαφορετικές περιοχές.
 - Για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη, ενώστε ή απομακρύνετε δύο δάχτυλα στην οθόνη αφής.
 - Επιλέξτε **+** και **-** για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη.
- 6 Πατήστε **BACK** και επιλέξτε **✓**.
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του χάρτη, επιλέξτε **Όνομα**.

- Για να αλλάξετε τα επίπεδα χάρτη προς λήψη, επιλέξτε **Επίπεδα**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε ① για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τα επίπεδα χάρτη.
 - Για να τροποποιήσετε την περιοχή του χάρτη, επιλέξτε **Επιλεγμένη περιοχή**.
- 9 Επιλέξτε ✓ για να πραγματοποιήσετε λήψη του χάρτη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Λήψη χαρτών ΤοποActive

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (σελίδα 155).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών > Χάρτες ΤοποActive > Προσθ. χάρτη**.
- 3 Επιλέξτε ένα χάρτη.
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Λήψη**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν

συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Διαγραφή χαρτών

Μπορείτε να καταργήσετε έναν χάρτη για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτες ΤοποActive**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Κατάργηση**.
 - Επιλέξτε **Outdoor Maps+**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Θέματα χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα του χάρτη, ώστε να εμφανίζονται δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης > Θέμα χάρτη**.

Κανένα: Χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις χάρτη συστήματος, χωρίς να εφαρμόζεται επιπλέον θέμα.

Ναυτικό: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη λειτουργία ναυσιπλοΐας.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα

οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

Dark: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα με σκούρο φόντο, για καλύτερη ορατότητα τη νύχτα.

Δημοτικότητα: Επισημαίνει τους πιο δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια στον χάρτη.

Σκι αναφυχής: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει τα πιο σχετικά δεδομένα σκι με μια ματιά.

Αεροπλοΐα: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη λειτουργία αεροπλοΐας.

Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης > Ναυτικό**.

Βυθομετρήσεις σημείων: Ενεργοποιεί τις μετρήσεις βάθους στο γράφημα.

Τομείς φανού: Εμφανίζει και διαμορφώνει την εμφάνιση φωτεινών τομέων στο γράφημα.

Σύνολο συμβόλων: Ρυθμίζει τα σύμβολα του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας. Η επιλογή Διεθνής κουζίνα εμφανίζει

τα σύμβολα του γραφήματος της Διεθνούς Ένωσης Αρχών Φάρων.

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Εάν έχετε πολλούς χάρτες εγκατεστημένους στη συσκευή σας, μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα χάρτη που θα εμφανίζονται στο χάρτη.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις χαρτών.
- 5 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαμόρφωση χαρτών**.
- 6 Επιλέξτε έναν χάρτη για να ενεργοποιηθεί ο διακόπτης εναλλαγής για την εμφάνιση ή απόκρυψη των δεδομένων του χάρτη.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Enduro.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Enduro, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου

ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Connect IQ στο τηλέφωνό σας (σελίδα 158).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ™**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 5 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν θέλετε να επιλέξετε κάποιον άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το MENU, επιλέξτε Πάροχοι μουσικής και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi (σελίδα 155).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε μια συνδεδεμένη υπηρεσία παροχής ή επιλέξτε **Προσθ. παρ.** για να προσθέσετε μια υπηρεσία παροχής μουσικής από το κατάστημα Connect IQ.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **BACK**, μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας


στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express® στον υπολογιστή σας (garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Enduro από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/musicfiles.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.

- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.

- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.






- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Enduro, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.




Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth (σελίδα 149).
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** (σελίδα 148).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ.**
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
- 5 Επιλέξτε .

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.

	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το 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.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στο ρολόι Enduro, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.

- 1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
- 2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Μουσική > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας, όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση με το συμβατό σας τηλέφωνο (σελίδα 150). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi (σελίδα 155).

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου


Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Enduro όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect (σελίδα 150).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες (σελίδα 155)
- Γρήγορες ματιές (σελίδα 77)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 109)

- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 166)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις (σελίδα 150)

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα **MENU** και να επιλέξετε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ..**

- 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 Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 150).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ξεμπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Εν..**
- 3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας ή Γενική χρήση**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση που προτιμάτε.
- 6 Πατήστε **BACK**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου που προτιμάτε.
- 8 Πατήστε **BACK**.
- 9 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.



Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **START** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι

Enduro εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

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

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το

τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START** και επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Enduro.

Ορίστε μια επιλογή:


- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 114).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Enduro που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ειδ. για "Εύρ. του τηλ. μου"**.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας Enduro αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
- 2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το **✓**.
- 3 Πλοηγηθείτε στην τοποθεσία στο χάρτη (σελίδα 141).

4 Πατήστε **DOWN** 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.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το ρολόι Enduro, ώστε να γίνεται αναπαραγωγή ανακοινώσεων κατάστασης παρότρυνσης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα. Διαφορετικά, τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι ή το τηλέφωνο μειώνει την ένταση του κύριου ήχου για την αναπαραγωγή της ανακοίνωσης.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
 - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
 - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδιακ. παλμών**.
 - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
 - Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ.**
 - Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
 - Για να ακούτε ειδοποιήσεις δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας** (σελίδα 53).

- Για την αναπαραγωγή κάποιου ήχου ακριβώς πριν από μια ηχητική ειδοποίηση ή ένα ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ήχου**.
- Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.
- Για να αλλάξετε τη φωνή των μηνυμάτων σε ανδρική ή γυναικεία, επιλέξτε **Φωνή**.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το Η συνδεσιμότητα

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις πορείας: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε ενημερώσεις για γήπεδα γκολφ.

Λήψεις χαρτών: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε χάρτες.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητήσετε και να επιλέξετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δικά μου > Προσθήκη δικτύου**.
Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.
- 3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Garmin Connect

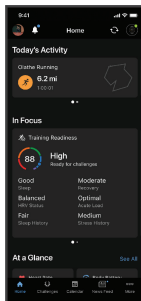
Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

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

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας:

Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας:

Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας:

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο (σελίδα 150), 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 150).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 156).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας

(σελίδα 148). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/express**.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 114).

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

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής και καντράν ρολογιού στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Enduro με το τηλέφωνό σας (σελίδα 150).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.

- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η εφαρμογή σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Προσφέρει δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε

οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας.

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Εφαρμογή Garmin Messenger

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καθρός inReach, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή προτού τη χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικό χώρο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας)

όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεται σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική συνδρομή για να μπορεί η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης

δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Χρήση της λειτουργίας Messenger

ΠΡΟΣΟΧΗ

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 σας Enduro 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 συνθέσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή Garmin Messenger του τηλεφώνου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** 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 Πατήστε **START** για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν χρησιμοποιείτε για πρώτη φορά τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.
- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνθέσετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και, κατόπιν, επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συνθέστε το δικό σας.
 - Για να δείτε μια συνομιλία, πατήστε **UP** ή **DOWN** και επιλέξτε μια συνομιλία.
 - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία,

κατόπιν επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα είτε συνθέστε το δικό σας.

Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Enduro, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώσετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας και στη συσκευή Enduro.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **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 επιλέξετε 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 Garmin Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 162).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

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 εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 165) 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 κάποιον από τα προγράμματα υπολογισμού

που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** 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 (σελίδα 166).

- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας (σελίδα 93). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 166).

- 5 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** 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 % **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 κατωφ. γαλ. οξ.** 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 **Καρδ.παλ/άθλημα** και κατόπι επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις

ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς (σελίδα 162).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήθνο.

- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP ή Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 166).

- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Enduro εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων

υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

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

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένεια κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνων των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται

για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 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 167).

- 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 Enduro (σελίδα 156).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. 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 167). 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 **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Αν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Enduro 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

ΠΡΟΣΟΧΗ

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 167). 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 **LIGHT**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.
Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Έναρξη περιόδου GroupTrack

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα

δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 150).

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι Enduro. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

- 1 Στο ρολόι Enduro, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **GroupTrack** > **Εμφάνιση στον χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••** > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **⋮** > **Ρυθμίσεις** > **GroupTrack**.
- 3 Επιλέξτε **Όλες οι συνδέσεις** ή **Μόνο με πρόσκληση** και κατόπιν επιλέξτε τις συνδέσεις σας.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.

- 5 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.
- 6 Μεταβείτε με κλίση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Κοντινές συνδέσεις** για να δείτε πληροφορίες απόστασης, κατεύθυνσης και ρυθμού ή ταχύτητας για άλλες συνδέσεις στην περίοδο λειτουργίας GroupTrack.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Αντιστοιχίστε τη συσκευή Enduro με το τηλέφωνό σας μέσα τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••** > **Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο

λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας (σελίδα 47).

Ρυθμίσεις GroupTrack

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **GroupTrack**.

Εμφάνιση στον χάρτη: Επιτρέπει την προβολή συνδέσεων στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Τύποι δραστηριότητας: Επιτρέπει την επιλογή των τύπων δραστηριότητας που εμφανίζονται στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία**.

Καρδιακοί παλμοί: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 120).

Λειτουργία παλμικού οξυμέτρου: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 124).

Ημερήσια σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. 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 85).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

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

Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (σελίδα 172).

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

ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα 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.

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 πρόοδο 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.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

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 η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 186).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

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

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

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να

ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού (σελίδα 190). 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, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (σελίδα 77). 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 109).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστείλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect (σελίδα 156).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο

λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες ύπνου από το προηγούμενο βράδυ στο ρολόι σας Enduro (σελίδα 77).

Πλοήγηση

Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 109).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

- 1 Προσαρμόστε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα** (σελίδα 190).
- 2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε, για να αποθηκεύσετε μια θέση διπλού δικτύου.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **START** για να αποθηκεύσετε τη θέση.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε **DOWN** για να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες θέσης.

Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Προσθ. σημείο**.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας. Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.

- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**. Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε μια κατηγορία.

Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.

- 5 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε αναζήτηση κοντά σε διαφορετική τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
 - Για να αναζητήσετε ένα σημείο ενδιαφέροντος κατά όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει ορθογραφίας** και εισαγάγετε όνομα.

- Για να εκτελέσετε αναζήτηση για κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Γύρω από εμένα** (σελίδα 142).
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δραστηριότητες**.
- 5 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 6 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος

της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.

- Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφής προς στροφή.

Οι οδηγίες στροφή προς στροφή σας βοηθούν στην πλοήγηση προς το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας, εάν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση. Εμφανίζεται μια γραμμή στο χάρτη από την τρέχουσα θέση σας μέχρι το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητας, εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να μην λήξει το χρονικό όριο της συσκευής

και η συσκευή να μην μεταβεί στη λειτουργία ρολογιού.

- 7 Πατήστε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).

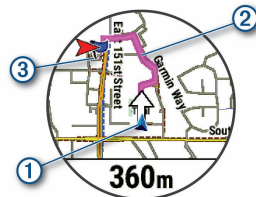
Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **STOP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.

- Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφής προς στροφή.



Η τρέχουσα θέση ①, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί ② και ο προορισμός σας ③ εμφανίζονται στον χάρτη.

Προβολή οδηγιών πορείας

Μπορείτε να δείτε μια λίστα με οδηγίες στροφής προς στροφή για την πορεία σας.

- 1 Κατά την πλοήγηση σε πορεία, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**. Εμφανίζεται μια λίστα με οδηγίες στροφής προς στροφή.
- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες οδηγίες.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 5 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **START**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 6 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (σελίδα 190).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.



Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone μέσω τεχνολογίας Bluetooth.


Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

- 1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (σελίδα 179).

Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple στο ρολόι σας και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (σελίδα 178).

- 1 Όταν λάβετε την ειδοποίηση τοποθεσίας στο ρολόι σας, επιλέξτε το .

Το ρολόι σας εμφανίζει πληροφορίες τοποθεσίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο ρολόι σας. Για να δείτε την τοποθεσία αργότερα,

πατήστε **START** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις.**

- 2 Επιλέξτε **Μετάβαση σε** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS. Εάν το GPS είναι απενεργοποιημένο για τη δραστηριότητά σας, μπορείτε να δείτε την τοποθεσία αργότερα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο ρολόι σας. Για να δείτε την τοποθεσία αργότερα, πατήστε **START** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις.**

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινόχρηστες τοποθεσίες στο ρολόι σας και να πλοηγηθείτε σε αυτές τις τοποθεσίες (σελίδα 178).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (σελίδα 6).

Το ρολόι σας εμφανίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει το όνομα μιας κοινόχρηστης τοποθεσίας.

- 2 Επιλέξτε το ✓ για να πλοηγηθείτε στην κοινόχρηστη τοποθεσία.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

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. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές > Δημιουργία νέου**.
- 5 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε ✓.
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.

- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 10 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο ή Ποδήλατο**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.
- 5 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
- 6 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.
Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να δείτε τις πορείες.
- 7 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.

- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect


Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 155).

- 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 182).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιση

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας (σελίδα 181).

- 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.

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 **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.

5 Επιλέξτε μια διαδρομή.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
- Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
- Για να δημιουργήσετε ή να δείτε μια ανάλυση της προσπάθειάς σας για την πορεία, επιλέξτε **Καθοδήγηση ισχύος**.
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να επεξεργαστείτε τη διαδρομή πορείας, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.
- Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβ.σημ. στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβ.σημ.**
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το **START**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το **START** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Πεδίο δεδομένων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε ένα πεδίο δεδομένων που εμφανίζει πληροφορίες δρομολόγησης στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Μπροστά σας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με επερχόμενα σημεία διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Καθοδήγηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη καθοδήγησης που εμφανίζει τη διόπτευση πυξίδας ή τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την πλοήγηση.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.

- Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση ενός δείκτη κατεύθυνσης στις σελίδες δεδομένων σας κατά την πλοήγηση. Ο δείκτης στοχεύει προς την κατεύθυνση-στόχο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης**.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρον. αφίξης**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνετε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορ**.

- Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μνμτ πλγ. ανά στρ..**

- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε **✓**.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας**.

Εξοικονόμηση μπαταρ.: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (σελίδα 185).

Καταστάσεις λειτουργίας: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 186).

Δ. Ζωής μπατ. σε %: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της

μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

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 109).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Εξοικονόμηση μπαταρ..**
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
 - Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.

- Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
- Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί καρπού**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
- Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
- Επιλέξτε **Φωτισμός** για να απενεργοποιήσετε τον αυτόματο οπισθοφωτισμό.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

- 5 Επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.** για να λάβετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία τροφοδοσίας, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Κατ. λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.

Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας. Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να επαναφέρετε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Επιλέξτε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Επιλέξτε **Επαναφορά > Ναι**.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (σελίδα 188).

Προβολή στην οθόνη: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 189).

Λειτουργία αφής: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής κατά τη γενική χρήση, τις δραστηριότητες ή τον ύπνο.

Δορυφόροι: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα (σελίδα 59).

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Αναστ. λειτ.: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου και τις προτιμήσεις λειτουργίας ύπνου (σελίδα 190).

Μην ενοχλείτε: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις του καρπού.

Συντομεύσεις: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε συντομεύσεις στα κουμπιά (σελίδα 190).

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τυχαία πατήματα των κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Όχι ενώ ασκούμαι για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφοράς (σελίδα 191).

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 91).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης

διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Δημ. αντ. ασφ. και επ.: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε την αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των δεδομένων και των ρυθμίσεων του ρολογιού και να δημιουργείτε αμέσως αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων σας. Μπορείτε να επαναφέρετε δεδομένα από ένα προηγούμενο αντίγραφο ασφαλείας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (σελίδα 199).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού που έχετε λάβει, να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ενημερώσεις ή να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις

(σελίδα 196). Μπορείτε να επιλέξετε Νέα χαρακτηριστικά για να προβάλετε μια λίστα με νέες δυνατότητες από την τελευταία ενημέρωση λογισμικού που εγκαταστήσατε.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **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 Αυτόμ ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών

πριν από την πραγματική ανατολή ή δύση του ήλιου (σελίδα 189).

Συγχρονισμός ώρας: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (σελίδα 189).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Ειδοποιήσεις**.

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 > Ev.**, 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 > Ev.**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ev.**

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες 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 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.

3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους (σελίδα 201).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να αλλάξετε την πηγή.

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Προβολή στην οθόνη**.

3 Επιλέξτε **Μεγ. γραμματοσ.** για να αυξήσετε το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.

- Επιλέξτε **Γενική χρήση**.
 - Επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.
- 5** Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Πλήκτρα και οθόνη αφής** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για πατήματα κουμπιών και οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Κίνηση καρπού**, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και στρέφοντας το χέρι σας, για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.
- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Φωτισμός** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδ. αφύπνιση για σύντομο ύπνο** για να δημιουργήσετε ειδοποιήσεις αφύπνισης για σύντομο ύπνο οι οποίες θα αναπαράγονται με ήχο, δόνηση ή και με τα δύο.
 - Επιλέξτε **Λειτουργία αφής** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".
 - Επιλέξτε **Εξοικονόμηση μπαταρ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 185).

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

- 1** Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2** Επιλέξτε **Σύστημα > Αναστ. λειτ..**
- 3** Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα**, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1** Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2** Επιλέξτε **Σύστημα > Συντομεύσεις**.

3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.

4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Λειτουργία εμφάνισης**.

3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.

4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

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 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές

πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Από το μενού συστήματος, επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Στοιχεία συσκευής


Φόρτιση του ρολογιού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (σελίδα 194).

1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.

Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Ηλιακή φόρτιση

Η ικανότητα ηλιακής φόρτισης του ρολογιού σας επιτρέπει να φορτίζετε το ρολόι σας ενώ το χρησιμοποιείτε.

Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση

Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του ρολογιού σας, ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές.

- Όταν φοράτε το ρολόι, αποφεύγετε να καλύπτετε το καντράν με το μανίκι σας.

- Η τακτική χρήση σε εξωτερικό χώρο σε ηλιόλουστες συνθήκες μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι προστατεύεται από την υπερθέρμανση και σταματά τη φόρτιση αυτόματα, εάν η εσωτερική θερμοκρασία υπερβεί το όριο θερμοκρασίας ηλιακής φόρτισης (σελίδα 192).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν φορτίζεται με τον ήλιο όταν συνδέεται σε εξωτερική πηγή ισχύος ή όταν η μπαταρία είναι πλήρης.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθηκείωσης	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Εύρος θερμοκρασιών ηλιακής φόρτισης	Από -20° έως 80°C (από -4° έως 176°F)
Ασύρματες συχνότητες (ισχύς) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EE)	2,4 GHz με μέγιστη τιμή στα 19,3 dBm
Τιμές SAR της ΕΕ	Κορμός: 0,55 W/kg, άκρα: 0,37 W/kg

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 34 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 46 ημέρες με ηλιακή ²
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως και 111 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 550 ημέρες με ηλιακή ²
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως και 110 ώρες, τυπική χρήση Έως και 150 ώρες με ηλιακή ³
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως και 78 ώρες, τυπική χρήση Έως και 96 ώρες με ηλιακή ³
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με multi-band"	Έως και 68 ώρες, τυπική χρήση Έως και 81 ώρες με ηλιακή ³
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με μουσική"	Έως και 20 ώρες, τυπική χρήση

² Χρήση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με 3 ώρες / ημέρα σε εξωτερικό χώρο σε συνθήκες 50.000 lux

³ Με χρήση σε συνθήκες 50.000 lux

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως και 264 ώρες, τυπική χρήση Έως και 714 ώρες με ηλιακή ³
Εξόρμηση σε λειτουργία GPS	Έως και 77 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 172 ημέρες με ηλιακή ²

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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, αντιηλιακό, 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

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

³ Με χρήση σε συνθήκες 50.000 lux

² Χρήση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με 3 ώρες / ημέρα σε εξωτερικό χώρο σε συνθήκες 50.000 lux

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.

Πώς να καθαρίσετε το νάιλον λουράκι

- Πλύνετε το νάιλον λουράκι με ένα ήπιο απορρυπαντικό, π.χ. υγρό πιάτων.
- Μην τοποθετείτε το νάιλον λουράκι σε πλυντήριο ή στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε το νάιλον λουράκι, κρεμάστε το ή τοποθετήστε το σε επίπεδη θέση και αφήστε το να στεγνώσει εντελώς.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Πώς να αλλάξετε το νάιλον λουράκι UltraFit

- 1 Περάστε το ένα άκρο μέσα από το άνοιγμα ανάμεσα στην ακίδα και στο σώμα του ρολογιού.



- 2 Περάστε το άλλο άκρο μέσα από την άλλη πλευρά της συσκευής.
- 3 Συνδέστε τα κουμπώματα με το αυτοκόλλητο υλικό στο λουράκι για να το προσαρμόσετε στον καρπό σας.

Αλλαγή του βραχιολιού QuickFit

- 1 Σύρετε την ασφάλεια στο βραχιόλι QuickFit και αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.



- 2 Ευθυγραμμίστε το νέο βραχιόλι με το ρολόι.
- 3 Πιέστε το βραχιόλι για να εφαρμόσει στη θέση του.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να καταργήσετε αρχεία μουσικής από τη συσκευή σας.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 186). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.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
- Ενημερώσεις χαρτών
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- 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 χειρίδια, 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 της γλώσσας της συσκευής, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **START**.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Enduro 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 αντιστοιχίσισης.
- Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ..**

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 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.
 Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 46).

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.

- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας (σελίδα 149).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Enduro που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Enduro στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια

σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

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 δραστηριότητάς σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > 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 **Επαν. προεπ. ρυθμ..**

- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων.**
- Για να διαγράψετε όλα τα αρχεία γηπέδων γκολφ που κατεβάσατε και να επαναφέρετε τη λίστα με τα γήπεδα γκολφ που παίξατε τελευταία, επιλέξτε **Επαναφορά γηπέδων γκολφ.**
- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 185).
- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 109).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (σελίδα 189).
- Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης (σελίδα 189).
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (σελίδα 59).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (σελίδα 109).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ.** (σελίδα 7).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (σελίδα 76).

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (σελίδα 152).
- Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (σελίδα 121).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 120).

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 124).

Πώς μπορώ να αναίρεσω 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 εικονίδιο και έχετε μερικά δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε την πιο πρόσφατη αλλαγή για τον γύρο ή το άθλημα. Η λειτουργία αναίρεσης 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 ανεμπόδιστο 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 πρόσψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα. Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών

σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/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 *temp* 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 το **LIGHT** οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το .

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης

δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

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

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

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

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

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (σελίδα 157).

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 156).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

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

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

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

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

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 συχν. βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχν. πεταλιές	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχν. βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιές	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιές.

Όνομα	Περιγραφή
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιές για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιές για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πετ. τελ. γύρ.	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιές για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευτ. γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιές για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.

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

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόστ. τελ. γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχ. ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχ. καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Όνομα	Περιγραφή
Λόγος καταλίσησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άν. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθ. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδ. ταχyt.	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής ΚΠ	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.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρ. Stamina (απόστ.)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρ. αντοχής (χρόνος)	Ένας μετρητής που δείχνει τον τρέχοντα χρόνο αντοχής που απομένει.
Μετρ. συν. ανόδ./καθ.	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. κατακ. ταλ.	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 καρδ. παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσο % αποθ. καρ. παλμών	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μέγ. % καρ. παλμών	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.
Μέγ. % καρδ. παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη καρδ. παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέσοι καρ. παλμοί διαστ.	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. %απ. παλ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγ. % Μέγ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. καρδ. παλμοί διαστ.	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% αποθ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
% μέγ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
%ΑΚΠ τελ. γύρου.	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Καρδ. παλμοί τελ. γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
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.

Πεδία οξυγ. σε μύες

Όνομα	Περιγραφή
% κορεσμού O2 μύων	Το εκτιμώμενο ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολ. αιμοσφαιρίνη	Η εκτιμώμενη συνολική συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στους μύες.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση που απομένει	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμ.συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΩΡΑ ΑΦΙΞΗΣ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΎΨΣ ΑΦΙΞΗ	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Αναλ. κατάβ. σε προορ.	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενη διχάλα	Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε μια διαδρομή.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Εκτός πορ	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίσει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρ. ως επ. σ.	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Κατ. απ. ως προορ.	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκόσαστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθ. ταχ. σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκόσαστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμ.δραστηρ.	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.

Όνομα	Περιγραφή
Ώρες λει. μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Δ. ζωής μπατ. σε %	Το ποσοστό της υπολειπόμενης ισχύος της μπαταρίας.
COG	Η πραγματική κατεύθυνση ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Απόστ. ως γραμ. αφετ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι την αφετηρία του αγώνα. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκόσαστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Όνομα	Περιγραφή
Δυσκολία	Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαν. τελ. γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
Άντωση	Ο χρόνος άντωσης κατά τη διάρκεια μιας ιστιοπλοϊκής 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.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επ.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.

Όνομα	Περιγραφή
Διαδρομές	Ο αριθμός των διαδρομών τρεξίματος για τη δραστηριότητα.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Υποβ. ανασ. πορ.	Ένας μετρητής που σας βοηθά να προσδιορίσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Όνομα	Περιγραφή
Ώρα της ημέρας (Δευτ.)	Η ώρα της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των δευτερολέπτων.
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ. τελ. μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πίσινας.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία RacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμ. τμ. διαδ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. τμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός -στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% λειτουργικού ορίου ισχύος	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Εξ. σε 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Εξισ. σε 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Όνομα	Περιγραφή
Εξ. σε 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστ.	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. αρ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση μετατ. κέν. πλατ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. δεξ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
Κορ. φάσ. ισχ. γύρ. αριστερά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχ. γύρ. αριστ.	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Normalized Power γ.	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Μετ. κέντρου πλατ. γύρ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. γύρ. δεξ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Norm. Power τελ. γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελ. γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. αριστ.	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Όνομα	Περιγραφή
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Normalized Power	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιός	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
Μετατ. κέν. πλατφόρμας	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.

Όνομα	Περιγραφή
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου-καθ.θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Training Stress Score	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελεσματικότητα ροπής	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

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

Δυναμική τρεξ.

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσ. χρ. επ. με έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακ. ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση αναλ. κατ.κ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επ. έδαφος	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Χρ. επαφ. 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. επ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλάν. γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης τάλαντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατ. τάλαντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης τάλαντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχ. μετακ.	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολ. ταχ.	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίως, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχ.τελευτ. γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγ. SOG	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
Ταχύτητα εδάφους	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Απόσταση που απομένει	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Όνομα	Περιγραφή
Δυνητική αντοχή	Η υπολοίπιη δυνατή αντοχή.
Χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Ρυθμός κιν. διαστ.	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Χερ./μ. διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθ. κιν. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κιν. τελευτ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ. κιν. τελ. μήκ.	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πίσιας.
Κιν. τελ. μήκους	Ο συνολικός αριθμός χειρών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πίσιας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πίσιας.
Ρυθ. κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Όνομα	Περιγραφή
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
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 χειρών κολύμβησης για αυτό το μήκος (σελίδα 12). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Swolf τελ. γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελ. 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 ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα 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.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο 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.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελ. γύρ.	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος Multisport	Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα Multisport, συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρονόμετρο αγώνα	Ο χρόνος που παρήλθε στην τρέχουσα ιστιοδρομία.
Ορισμός χρονόμετρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμ.	Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης



Όνομα	Περιγραφή
Επανάληψη	Ο αριθμός των επαναλήψεων που απομένουν για την άσκηση.
Απόστ. βημ.	Η τρέχουσα απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
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.




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
 Μπλε	70-95	174–183 spm	218–248 ms

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 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% Α	50,8-52,2% Α	50,7% Α-50,7% Δ	50,8-52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με

το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη-μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

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

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

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

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

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Άνδρες	Αναψυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαιοί
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

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.

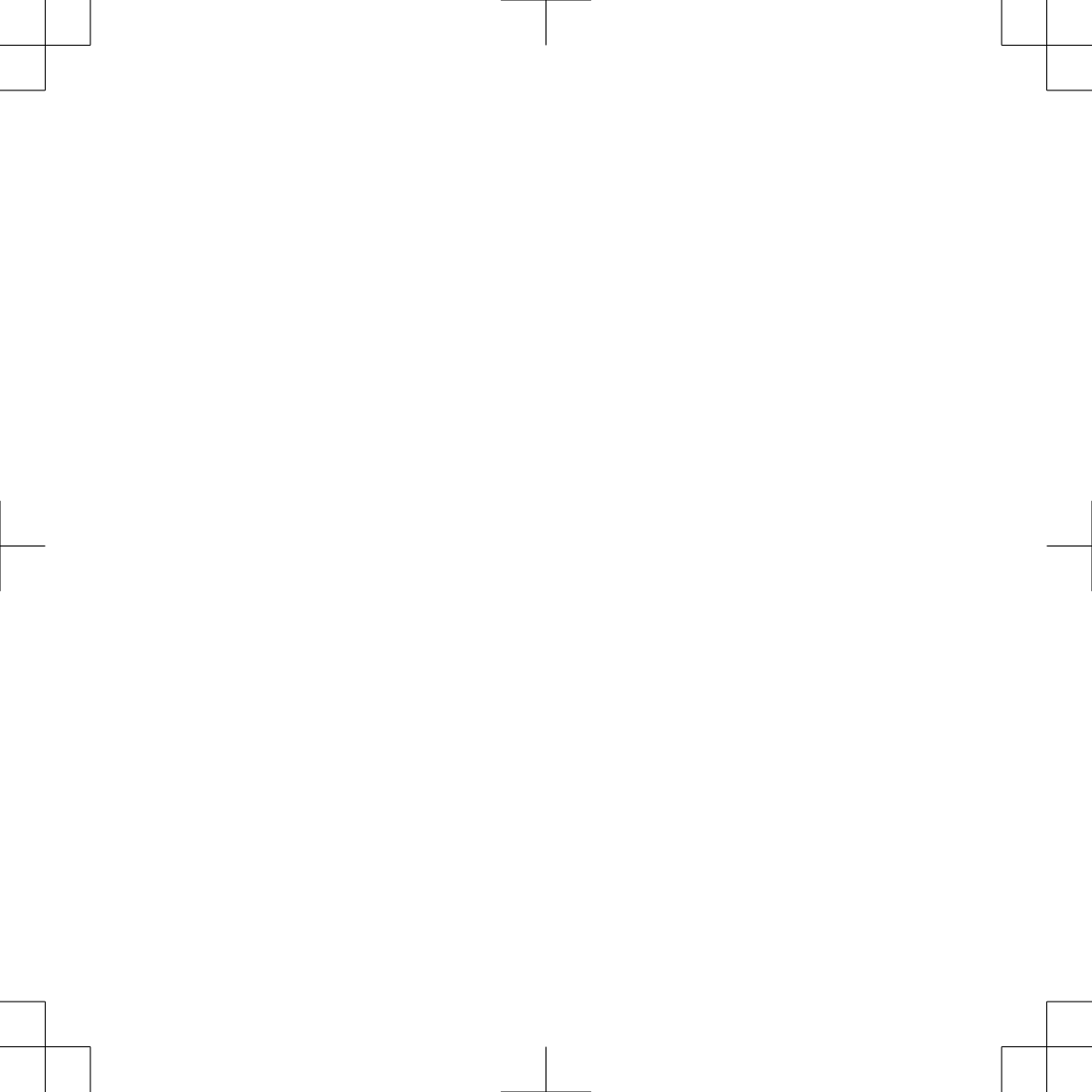
Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.



Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προσρίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.



support.garmin.com



Ιούνιος 2024
GUID-2CD92989-7336-4BF3-96
CC-50DDBD63B109 v8