

GARMIN®



FORERUNNER® 165 SERIES

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2024 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 χειριδίου, 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 χειριδίου, 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 ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® και TracBack® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, PacePro™, tempe™ και Varia™ είναι εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT™ αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04714, AA4714

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Ρύθμιση του ρολογιού σας..... 1

Επισκόπηση..... 1

Κατάσταση GPS και εικονίδια
κατάστασης..... 2

Ενεργοποίηση και
απενεργοποίηση της οθόνης

αφής..... 3

Χρήση του ρολογιού..... 3

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 4

Έναρξη δραστηριότητας..... 4

Συμβουλές για την καταγραφή
δραστηριοτήτων..... 4

Διακοπή δραστηριότητας..... 5

Αξιολόγηση
δραστηριότητας..... 6

Δραστηριότητες σε
εξωτερικούς χώρους..... 6

Πηγαίνοντας για τρέξιμο..... 6

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε
στίβο..... 7

Συμβουλές για καταγραφή
τρέξιματος σε στίβο..... 8

Καταγραφή μιας
δραστηριότητας Ultra Run..... 8

Ρυθμίσεις Ultra Run και
αυτόματης ανάπαυσης..... 9

Κολύμβηση..... 9

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε
πισίνα..... 9

Ορισμός μεγέθους πισίνας..
Κολύμβηση ανοικτής

θαλάσσης..... 10

Συμβουλές για
δραστηριότητες

κολύμβησης..... 10

Ορολογία κολύμβησης..... 11

Τύποι κίνησης..... 11

Αυτόματη ανάπαυση και μη
αυτόματη ανάπαυση..... 12

Προπόνηση με το αρχείο
άσκησης..... 12

Δραστηριότητες σε εσωτερικό
χώρο..... 13

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	13	Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών	19
Βαθμολόγηση της απόστασης σε διάδρομο	14	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	19
Health Snapshot™	14	Εμφάνιση	20
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ..	14	Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού ..	20
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης	15	Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	20
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	16	Γρήγορες ματιές	21
Χρονόμετρα HIIT	16	Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών	25
Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού	17	Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών	25
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής	18	Body Battery	26
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών	18	Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery	26
Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας	18	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	27
		Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών	27
		Προβολή της γρήγορης ματιάς καιρού	27
		Ενημέρωση της τοποθεσίας για τον καιρό	28

Παρακολούθηση ενυδάτωσης	28	Πληροφορίες για το Training Effect	35
Χρήση της γρήγορης ματιάς παρακολούθησης ενυδάτωσης	28	Στοιχεία ελέγχου	37
Υγεία γυναικών	29	Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου	42
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου	29	Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	43
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης	29	Garmin Pay	43
Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης	29	Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	43
Χρόνος ανάκαμψης	30	Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	44
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	30	Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	45
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	30	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	45
Μετρήσεις απόδοσης	31	Πρωινή αναφορά	46
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	32	Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας	46
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	33	Προπόνηση	46
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	34	Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα	46
		Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας	47

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας	47	Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας	52
Αυτόματος στόχος	48	Έναρξη άσκησης	53
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	49	Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	53
Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης ..	49	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	54
Παρακολούθηση ύπνου	49	Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	54
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	49	Χρήση προγραμμάτων προπόνησης	
Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου	50	Garmin Connect	54
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	50	Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	54
Λεπτά έντασης	50	Διαλειμματικές προπονήσεις	55
Απόκτηση λεπτών έντασης	51	Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης	56
Move IQ	51	Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	56
Ασκήσεις	51	Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης	56
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	52	Προπόνηση PacePro	57
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect	52		

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	57	Προβολή συνόλων δεδομένων.....	63
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	57	Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.....	63
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας.....	58	Διαγραφή ιστορικού.....	63
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	59	Διαχείριση δεδομένων.....	64
Ακύρωση στόχου προπόνησης.....	60	Διαγραφή αρχείων.....	64
Χρήση ειδοποιήσεων τρεξίματος και περπατήματος.....	60	Λειτουργίες καρδιακών παλμών.....	64
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης.....	60	Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	65
Ιστορικό.....	61	Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	65
Χρήση ιστορικού.....	61	Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	66
Ατομικά ρεκόρ.....	62	Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	66
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	62	Καρδιακοί παλμοί κατά τη κολύμβηση.....	66
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	62		
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ..	63		

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	67	Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη	72
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	67	Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	72
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	68	Αποθήκευση της θέσης σας ...	73
Παλμικό οξύμετρο	69	Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας	73
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξύμετρου	69	Πλοήγηση σε προορισμό	73
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο	70	Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	74
Ενεργοποίηση ολόημερης λειτουργίας	70	Διακοπή πλοήγησης	74
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου	71	Χάρτης	74
Πλοήγηση	71	Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	75
Διαδρομές	71	Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη	75
Ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	72	Ρυθμίσεις χάρτη	75
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect	72	Πυξίδα	75
		Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	76
		Αισθητήρες και αξεσουάρ	76
		Ασύρματοι αισθητήρες	76

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	78	Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	85
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών.....	79	Ρυθμίσεις φύλου.....	85
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	79	Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	85
Ισχύς τρεξίματος.....	80	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	85
Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος.....	80	Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	86
Δυναμική τρεξίματος.....	81	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	86
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος.....	82	Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....	87
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	82	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	88
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	83	Ορισμός ζωνών ισχύος.....	88
Επίγνωση της κατάστασης.....	83	Μουσική.....	89
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	84	Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	89
tempe.....	84	Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	90
Προφίλ χρήστη.....	84	Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	90
		Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο.....	91

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	91	Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	96
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	91	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	96
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	92	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου".....	96
Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο τηλέφωνο.....	92	Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS.....	96
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	93	Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	97
Συνδεσιμότητα.....	93	Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi.....	98
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	93	Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	98
Αντιστοίχιση τηλεφώνου....	93	Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	98
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	94	Garmin Connect.....	99
Προβολή ειδοποιήσεων....	94	Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	100
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	94		
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	95		
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	95		

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	100	Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	106
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	101	Προσθήκη επαφών	107
Λειτουργίες Connect IQ	101	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	107
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	102	Αίτημα βοήθειας	108
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	102	Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος	108
Εφαρμογή Garmin Messenger	102	Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος	109
Χρήση της λειτουργίας Messenger	103	Ρολόγια	109
Garmin Share	104	Ρύθμιση ειδοποίησης	109
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share	104	Επεξεργασία ειδοποίησης ..	109
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share	105	Χρήση του χρονομέτρου	110
Ρυθμίσεις του Garmin Share	105	Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	111
		Διαγραφή αντιστροφής μέτρησης	111
		Συγχρονισμός της ώρας με GPS	111
		Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας	112
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	106	Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	112

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	112	Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης	124
Προσαρμογή του ρολογιού σας	113	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	124
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής	113	Δημιουργία αντιγράφου ασφαλείας και επαναφορά των ρυθμίσεων	125
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	115	Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect	125
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	116	Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	126
Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap	116	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	126
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας	117	Πληροφορίες συσκευής	126
Ρύθμιση ειδοποίησης	119	Προβολή πληροφοριών συσκευής	126
Ρυθμίσεις δορυφόρων	119	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	127
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	120	Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED	127
Ρυθμίσεις χάρτη	121		
Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας	121		
Ρυθμίσεις συστήματος	121		
Ρυθμίσεις ώρας	123		
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας	123		

Φόρτιση του ρολογιού	127	Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής .	133
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού	128	Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	133
Τοποθέτηση του ρολογιού... ..	128	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός	134
Φροντίδα της συσκευής σας .	129	Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	134
Καθαρισμός του ρολογιού .	130	Λήψη δορυφορικού σήματος	134
Αλλαγή των βραχιολιών	130	Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	135
Προδιαγραφές	131	Επανεκκίνηση του ρολογιού .	135
Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας	131	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	135
Αντιμετώπιση προβλημάτων	132	Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	136
Ενημερώσεις προϊόντος	132	Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	137
Ρύθμιση του Garmin Express	132	Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης	137
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	132	Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	137
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;	132		
Παρακολούθηση δραστηριότητας	133		
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου	133		

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	138
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς.....	138
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.....	138
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	138
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι.....	139
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα.....	139
Παράρτημα.....	140
Λίστα δραστηριοτήτων.....	140
Πεδία δεδομένων.....	141
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	154
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	155

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ρύθμιση του ρολογιού σας

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

- Αντιστοιχίστε το ρολόι Forerunner με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 93).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις λογισμικού (σελίδα 121).

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

- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi® (σελίδα 98).

- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας (σελίδα 106).
- Ρυθμίστε τη μουσική (σελίδα 89).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ (σελίδα 43).

Επισκόπηση



① Οθόνη αφής

- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά και να δείτε περισσότερα δεδομένα.
- 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 απενεργοποιήσετε γρήγορα την οθόνη και να επιστρέψετε στο καντράν του ρολογιού.

② LIGHT

- Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Πατήστε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη.
- Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου και να έχετε γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες που χρησιμοποιείτε συχνά.

③ UP

- Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές, στις θόνοες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

④ DOWN

- Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές, στις θόνοες δεδομένων, στις επιλογές και στις ρυθμίσεις.


- Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 89).

⑤ START · STOP

- Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.

⑥ BACK











- Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο ή ένα διάστημα ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή για να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο μιας άσκησης.

Μπορείτε να επιλέξετε  για να να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 132).

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

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

εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου
	Κατάσταση τεχνολογίας Wi-Fi (ρολόγια Forerunner music μόνο)
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας
	Κατάσταση φωτών ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση αισθητήρα temper™

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

Μπορείτε να προσαρμόσετε την οθόνη αφής για γενική χρήση του ρολογιού και για κάθε προφίλ δραστηριότητας.

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

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής κατά τη γενική χρήση ή τις δραστηριότητες, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία αφής** και κατόπιν επιλέξτε μια επιλογή.
- Για να προσθέσετε αυτήν την επιλογή στο μενού στοιχείων ελέγχου, βλ. (σελίδα 43).

Χρήση του ρολογιού

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 37).
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 21).
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή (σελίδα 4).
- Πατήστε παρατεταμένα το **UP** για να προσαρμόσετε το καντράν ρολογιού (σελίδα 20), να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις (σελίδα 121),

να συζεύξετε τους ασύρματους αισθητήρες (σελίδα 78) και άλλα.

Δραστηριότητες και εφαρμογές


Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, σε εξωτερικούς χώρους, για αθλητικές δραστηριότητες και για δραστηριότητες βελτίωσης της φυσικής κατάστασης (σελίδα 140). Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ή νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες (σελίδα 19). 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 101).

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 Πατήστε **START**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε το  και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 3 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).

- 4 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 δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 127).
- Πατήστε το **BACK** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή


στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.

- 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 3).

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε **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 6).
- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.
Μπορείτε να επιλέξετε το  για να απορρίψετε έναν γύρο

για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 132).

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

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

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

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

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί ανάκαμψης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (σελίδα 30).
- 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 60).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (σελίδα 5).
- 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.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Forerunner διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε

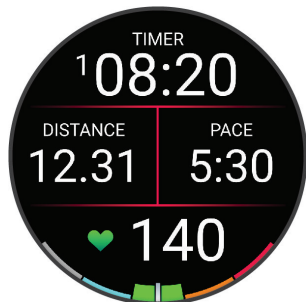
νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. πεζοπορία ή κολύμβηση. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες στη συσκευή (σελίδα 19).

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Η πρώτη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης που καταγράφεται στο ρολόι σας μπορεί να είναι μια διαδρομή τρεξίματος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο. Ίσως χρειαστεί να φορτίσετε το ρολόι πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα (σελίδα 127).

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

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



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα **DOWN** για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 92).

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



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για περισσότερες επιλογές διαδρομής, βλ. σελίδα 5.

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 **Τρέξιμο σε στίβο**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε **UP**.
- 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.
- 13 Μόλις 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.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ultra Run**.
- 3 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 5 Πατήστε **BACK** 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 113).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **BACK** για να συνεχίσετε το τρέξιμο.

- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης

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

Κατάσταση: Επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης.

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

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

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

Πλήκτρο γύρου: Ρυθμίζει το κουμπί BACK για την καταγραφή ενός γύρου και την έναρξη του χρονομέτρου ανάπαυσης,

ώστε μόνο να ξεκινά το χρονόμετρο ανάπαυσης ή μόνο να εκτελεί την καταγραφή γύρων.

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.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε **START**.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα κολύμβησης μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.

Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη πισίνας. Η λειτουργία **Αυτόματα**

ανάπαυση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή (σελίδα 12).

- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ορισμός μεγέθους πισίνας

Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα**.
- 2 Πατήστε **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Pool Swim Settings > Μέγεθος πισίνας**.
- 4 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατάτε το **Μήνυμα** για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα.

Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης

Μπορείτε να καταγράφετε δεδομένα κολύμβησης, όπως απόσταση, ρυθμό και ρυθμό κινήσεων. Μπορείτε να προσθέσετε οθόνες δεδομένων στην προεπιλεγμένη

δραστηριότητα κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης (σελίδα 115).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ανοικτή θάλασσα**.
- 3 Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε **BACK** 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 **UP**, 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 **BACK** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 12). 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 12).

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.

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 115).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Πρόγραμμα εξάσκησης	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (σελίδα 12)

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες θόνη 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 113).

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 BACK.

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 λακτιομάτων, 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 **BACK** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **BACK**.

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

- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε **BACK**.
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις θόνοες προπόνησης κολύμβησης.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

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

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματα

βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

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

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

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 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα

τρέξιματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.

- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Μόλις 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 4).
- 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 **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** > ✓.

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

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 δραστηριότητες ή εφαρμογές (σελίδα 18).

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης. Μπορείτε να δημιουργείτε και να βρίσκετε ασκήσεις ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect σας και να τις στέλνετε στο ρολόι σας.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

Την πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης, πρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν έχετε λάβει ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε **Ελεύθερη** > **START** και να μεταβείτε στο βήμα 6.

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

5 Πατήστε **START** > **Έναρξη άσκησης** > **START** > **Έναρξη προπόνησης** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του σετ.

6 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Η συσκευή μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή 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.

7 Πατήστε **BACK** για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

8 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

9 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε **BACK** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

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

11 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση του σετ.

12 Επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης** > **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.

- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να

καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** (σελίδα 16).
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.
Η συσκευή εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **BACK** για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρονόμετρα HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να

καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

AMRAP: Το χρονόμετρο AMRAP καταγράφει όσο το δυνατόν περισσότερους γύρους κατά τη διάρκεια καθορισμένης χρονικής περιόδου.

EMOM: Το χρονόμετρο EMOM καταγράφει έναν καθορισμένο αριθμό κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.

Tabata: Το χρονόμετρο Tabata κάνει εναλλαγή ανάμεσα σε διαστήματα των 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και των 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.

Προσαρμογή: Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο κίνησης, τον χρόνο ανάπαυσης, τον αριθμό κινήσεων και τον αριθμό γύρων.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η δραστηριότητα είναι διαθέσιμη μόνο για το ρολόι Forerunner music .

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Διαλογισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

5 Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού (σελίδα 91).

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

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

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.

7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ασκήσεις αναπνοής**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.
 - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.
 - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση (Σύντομη)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
 - Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμαστείτε για ύπνο.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.

- 7 Πατήστε το **BACK** για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα της φάσης ασκήσεων αναπνοής.
- 8 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Θα εμφανιστεί η αλλαγή στο επίπεδο του στρες και ο αριθμός των αναπνοών σας ανά λεπτό.

Προσαρμογή δραστηριότητας 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. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

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

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αντιγραφή δραστηριότητας** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
 - 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
 - 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις θόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
 - 7 Επιλέξτε **✓** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

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 101).

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 **UP**.
- 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 μετακινηθείτε με κύλιση στα πρόσθετα προφορτωμένα καντράν του ρολογιού.
- 5 Επιλέξτε **START > Εφαρμογή** για να ενεργοποιήσετε ένα προφορτωμένο καντράν ρολογιού ή ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ.
- 6 Αν χρησιμοποιείτε ένα προφορτωμένο καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσαρμογή**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - 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 εφαρμογής**.

- Για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές, επιλέξτε **Τέλος**.

- 8** Για να αποθηκεύσετε όλες τις αλλαγές, επιλέξτε **Εφαρμογή**.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (σελίδα 25). 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 25).

Όνομα	Περιγραφή
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 112).
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (σελίδα 26).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδο 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 χρονοδιάγραμμα, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.

Όνομα	Περιγραφή
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (σελίδα 14).
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 34).
Ενυδάτωση	Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα νερού που καταναλώνετε και την πρόοδο προς τον ημερήσιο στόχο σας (σελίδα 102).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδο σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
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.

Όνομα	Περιγραφή
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (σελίδα 102).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
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 50).

Όνομα	Περιγραφή
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοώσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 94).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (σελίδα 31).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect (σελίδα 47).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 69). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.

Όνομα	Περιγραφή
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο του Garmin Connect (σελίδα 47).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
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 δραστηριότητων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.

Όνομα	Περιγραφή
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
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 (σελίδα 29).
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Υγεία γυναικών	Εμφανίζει την κατάσταση παρακολούθησης του τρέχοντος κύκλου ή της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

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 γρήγορη 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

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά του βρόχου γρήγορων ματιών, να αφαιρέσετε ματιές και να προσθέσετε νέες ματιές.

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη θέση της γρήγορης ματιάς στον βρόχο.
- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε **W** για να αφαιρέσετε τη γρήγορη ματιά από τον βρόχο.
- Επιλέξτε **Προσθήκη** και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά για προσθήκη στον βρόχο.

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 27).

Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery

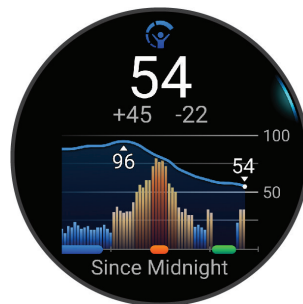
Η γρήγορη ματιά Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου Body Battery για τις τελευταίες ώρες.

- 1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά

στον βρόχο γρήγορων ματιών σας (σελίδα 25).

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε ένα γράφημα των επιπέδων Body Battery και πίεσης από τα μεσάνυχτα.



- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα πιο λεπτομερές γράφημα του Body Battery και των επιπέδων πίεσης.

- Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης.
- Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης.
- Οι πράσινες γραμμές υποδεικνύουν χρονομετρημένες δραστηριότητες.
- Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν

ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο Body Battery.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Επιλέξτε κάθε παράγοντα για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

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.

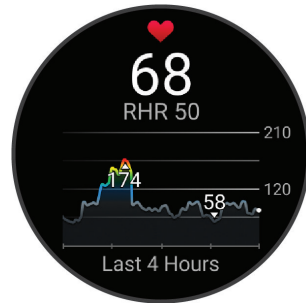
Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά

στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (σελίδα 25).

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.



- 3 Πατήστε το γράφημα για να δείτε τα βέλη κατεύθυνσης και σαρώστε αριστερά ή δεξιά για να μετακινήσετε το γράφημα.
- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Προβολή της γρήγορης ματιάς καιρού

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (σελίδα 25).

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες για τις καιρικές συνθήκες.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε ωριαία, ημερήσια και πρόσθετα δεδομένα καιρού.

Ενημέρωση της τοποθεσίας για τον καιρό

- 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 **Επιλογές καιρού > Ενημέρ. τρέχ. τοποθεσ. > ✓**.
- 5 Περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους (σελίδα 134).

Παρακολούθηση ενυδάτωσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε την καθημερινή πρόσληψη υγρών, να ενεργοποιείτε στόχους και ειδοποιήσεις και να εισαγάγετε τα μεγέθη δοχείων που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Αν ενεργοποιήσετε αυτόματους στόχους, ο στόχος σας αυξάνεται τις ημέρες που καταγράφετε μια δραστηριότητα. Όταν

ασκείστε, χρειάζεστε περισσότερα υγρά για να αντικαταστήσετε εκείνα που χάνετε με την εφίδρωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Connect IQ για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

Χρήση της γρήγορης ματιάς παρακολούθησης ενυδάτωσης

Η γρήγορη ματιά παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ενυδάτωσης.
- 2 Πατήστε **START** για να προσθέσετε τη λήψη υγρών.
- 3 Επιλέξτε μια ποσότητα που θα προστεθεί στη λήψη υγρών σας και πατήστε **START**.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **UP** για να προσαρμόσετε τη γρήγορη ματιά.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης, επιλέξτε **Mov..**
 - Για να ενεργοποιήσετε δυναμικούς ημερήσιους στόχους που αυξάνονται έπειτα από την καταγραφή μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Αυτόματη αύξηση στόχου**.

- Για να ενεργοποιήσετε υπενθυμίσεις ενυδάτωσης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- Για να προσαρμόσετε τα μεγέθη των δοχείων σας, πατήστε **Δοχεία**, επιλέξτε ένα δοχείο, ορίστε τις μονάδες μέτρησης και εισαγάγετε το μέγεθος του δοχείου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τον ημερήσιο στόχο ενυδάτωσης σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υγεία γυναικών

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης

Η γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης για τις τελευταίες ώρες. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε (σελίδα 25).

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN**

για να δείτε τη γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης.

2 Πατήστε **START**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες καιρού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

- Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα **Ασκήσεις αναπνοής**.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος, 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.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 85) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας rate (σελίδα 86).

1 Πηγαίετε για τρέξιμο.

2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από το καντράν του ρολογιού, μπορείτε να επιλέξετε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη σύνοψη δραστηριότητας και τον χρόνο ανάκαμψης, και **START** για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

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.

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 στέρνο.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.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 32).

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 33).

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 34).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Forerunner χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

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



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 154) 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 78).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 85) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 86).

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 33).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.

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

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

Απενεργοποίηση καταγραφής μέγιστης VO2

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 32).

1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

2 Επιλέξτε το **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε **Ορεινό τρέξιμο** ή **Ultra Run**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.

5 Επιλέξτε **Καταγρ. μέγ. VO2**. > **Απενεργοποίηση**.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 85) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 86).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο

για τον αγώνα (σελίδα 32). 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.



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

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

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

αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις θόκες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

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

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





Στοιχεία ελέγχου




Το μενού στοιχείων ελέγχου σάς επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 43).



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





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	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 109).





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 112).
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 108).
	Εξοικ. μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 121).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 124).




Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή (σελίδα 67).
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού Ρολόγια ώστε να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας.







Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Προβολή στην οθόνη	Απενεργοποιεί την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργή (σελίδα 124).
	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
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάτε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Forerunner και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για πλοήγηση προς το χαμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS (σελίδα 96).
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τον φακό LED.



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να μοιραστείτε ή να λάβετε δεδομένα με το Garmin Share (σελίδα 104).
	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 103).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μουσική	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 94).
	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 για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξύμετρου και να δείτε το ιστορικό σας ή να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξύμετρου (σελίδα 69).
	Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα	Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ορισμός ώρας με το GPS	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. (σελίδα 50).
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (σελίδα 110).
	Ανατολή και δύση ηλίου	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 111).
	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 43).

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. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στο ρολόι Forerunner music .

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές όπως τις εξής: χρονόμετρο, εύρεση συνδεδεμένου τηλεφώνου, απενεργοποίηση του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 43).

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



- 2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να σύρετε την οθόνη αφής για να περιστρέψετε τις επιλογές.

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 42).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 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.

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 **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε .
- 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, επιλέξτε **DOWN** για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
- 5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε

να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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

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

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

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay


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

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

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**. Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Foregrunner.
- 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 Foregrunner, 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 Foregrunner, 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 46).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 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.
 - Επιλέξτε **Το όνομά σας** για να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας.

Προπόνηση

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

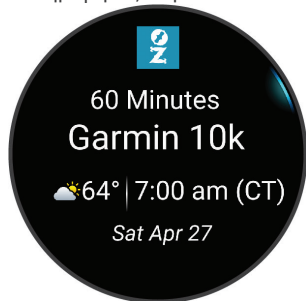
Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης V02 (σελίδα 32).

- 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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μια διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών, εμφανίζονται καθημερινά προτεινόμενες ασκήσεις στο ρολόι σας.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα (σελίδα 21). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.



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

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

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ (σελίδα 57).

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία**.

Καρδ. παλ. καρπ.: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 65).

Παλμικό οξύμετρο: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξύμετρου (σελίδα 70).

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 26).

Ειδοπ. για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

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

Ειδοπ. μετακ.: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοπ. μετακ. (σελίδα 49).

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 εμφανίζονται

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

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόοδο σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①. Το ρολόι σας δημιουργεί επίσης ημερήσιους στόχους για τους ορόφους που έχετε ανέβει.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε

να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο 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!. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 121).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακινήσεων

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Υγεία & ευεξία > Ειδοπ. μετακ.** > **Ενεργοποίηση**.

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 50). 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 21). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (σελίδα 50).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (σελίδα 101).

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 Forerunner (σελίδα 21).

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Αναστ. λειτ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα**, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Προβολή στην οθόνη** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδοποίηση αφύπνισης για σύντομο ύπνο** για να δημιουργήσετε ειδοποιήσεις αφύπνισης για σύντομο ύπνο οι οποίες θα αναπαράγονται με ήχο, δόνηση ή και με τα δύο.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".

- Επιλέξτε **Εξοικ. μπαταρίας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 121).

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε την οθόνη, τις ηχητικές ειδοποιήσεις και τις ειδοποιήσεις δόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Στον ύπνο στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (σελίδα 121).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 43).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε**.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν

τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητα την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Forerunner υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.

- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

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.

Ασκήσεις

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

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες

στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (σελίδα 18).

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 52).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 99).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **•••**.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.

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

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect


Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 99).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στο ρολόι σας (σελίδα 52).

Αποστολή προσαρμοσμένης άσκησης στο ρολόι σας

Μπορείτε να στείλετε μια προσαρμοσμένη άσκηση που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στο ρολόι σας (σελίδα 52).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση από τη λίστα.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε το συμβατό ρολόι σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **UP > Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.
- 5 Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **START > Έναρξη άσκησης**.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, το ρολόι εμφανίζει κάθε βήμα της άσκησης, προαιρετικές σημειώσεις για τα βήματα καθώς και δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 (σελίδα 32).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με την άσκηση, όπως βήματα και εκτιμώμενο όφελος (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να παραλείψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερες 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.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις βασίζονται στις προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Καθημερινές προτάσεις > Ρυθμίσεις > Μήνυμα άσκησης**.
- 5 Πατήστε **START** για να απενεργοποιήσετε ή να ενεργοποιήσετε τα μηνύματα.

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 99) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Forerunner με ένα συμβατό τηλέφωνο.

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

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να

απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στον βρόχο γρήγορων ματιών στο ρολόι Forerunner που διαθέτετε.

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin Coach στο ρολόι σας, η γρήγορη ματιά Garmin Coach εμφανίζεται στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (σελίδα 25).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά Garmin Coach.

Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, το ρολόι εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.



- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Οι διαλειμματικές προπονήσεις μπορούν να είναι ανοιχτές ή δομημένες. Οι δομημένες επαναλήψεις μπορούν να βασίζονται στην απόσταση ή στον χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όλες οι διαλειμματικές ασκήσεις περιλαμβάνουν ένα βήμα ανοιχτής αποθεραπείας.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα**.
Εμφανίζεται μια άσκηση.
- 5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκηση σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
- 7 Πατήστε **BACK**.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Πατήστε **START**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > START > Έναρξη άσκησης**.
 - 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
 - 6 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, επιλέξτε **BACK** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
 - 7 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
- ### Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης
- Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **BACK** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης.
 - Όταν ολοκληρωθούν όλα τα διαστήματα και οι περίοδοι ανάπαυσης, πατήστε **BACK** για να ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση και να μεταβείτε σε μια αντίστροφη μέτρηση

που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αποθεραπεία.

- Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας. Μπορείτε να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση ή να τερματίσετε τη διαλειμματική προπόνηση.

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 99).

1 Ορίστε μια επιλογή:

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

2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.

4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

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

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.

3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση** > **Προγράμματα PacePro**.

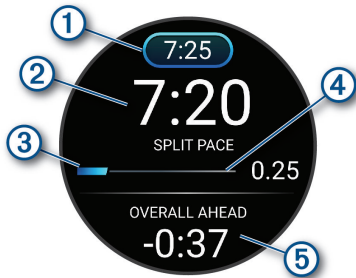
5 Επιλέξτε πρόγραμμα.

6 Πατήστε **START**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση των περασμάτων

της διαδρομής, του διαγράμματος υψομέτρου και του χάρτη προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 7 Επιλέξτε **Αποδοχή προγράμματος** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ✓ 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	Πρόδος ολοκλήρωσης περάσματος

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

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

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή και να τη φορτώσετε στο ρολόι σας (σελίδα 72).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 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.

Η συσκευή δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.

8 Επιλέξτε **START**.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρήση προγράμματος** > για να ενεργοποιήσετε τη πλοήγηση στη διαδρομή και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- Επιλέξτε **Χάρτης** για προεπισκόπηση της διαδρομής.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης σας επιτρέπει να προπονήσετε προκειμένου να επιτύχετε έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.

5 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. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP** και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου** > για να ακυρώσετε τον στόχο προπόνησης.

Ακύρωση στόχου προπόνησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ακύρωση στόχου** > ✓.

Χρήση ειδοποιήσεων τρεξίματος και περπατήματος

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

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις διαλειμάτων περπατήματος είναι διαθέσιμες μόνο για δραστηριότητες τρεξίματος.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** > **Προσθήκη νέου** > **Τρέξιμο/Περπάτημα**.
- 6 Ρυθμίστε τον χρόνο τρεξίματος για κάθε ειδοποίηση.

7 Ρυθμίστε τον χρόνο περπατήματος για κάθε ειδοποίηση.

8 Πηγαίστε για τρέξιμο.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονικό διάστημα, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, το ρολόι εκπέμπει επίσης ηχητικά σήματα ή δονείται (σελίδα 121). Αφού ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις χρονικών διαστημάτων τρεξίματος/περπατήματος, η λειτουργία χρησιμοποιείται κάθε φορά που πηγαίστε για τρέξιμο, έως ότου την απενεργοποιήσετε ή ενεργοποιήσετε μια διαφορετική λειτουργία τρεξίματος.

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι πληροφορίες αυτοαξιολόγησής σας μπορούν να προβληθούν στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

- 5 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
- Για να ολοκληρώσετε την αυτοαξιολόγηση μόνο μετά από ασκήσεις, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
 - Για να ολοκληρώσετε την αυτοαξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Ιστορικό

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

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

Χρήση ιστορικού

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

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (σελίδα 21).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προβάλετε μια δραστηριότητα από αυτήν την εβδομάδα, επιλέξτε **Αυτή την εβδομάδα**.
- Για να δείτε μια παλαιότερη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προηγούμενες εβδομάδες** και κατόπιν επιλέξτε μια εβδομάδα.
- Για να δείτε τα ατομικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, επιλέξτε **Ρεκόρ** (σελίδα 62).
- Για να δείτε τα εβδομαδιαία ή μηνιαία σας σύνολα, επιλέξτε **Σύνολα**.

4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

5 Πατήστε **START**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.
- Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect** (σελίδα 35).
- Για να δείτε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** (σελίδα 63).

- Για να δείτε μια σύνοψη της ισχύος τρεξίματος, επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.
- Για να επιλέξετε ένα διάστημα και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διάστημα, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
- Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, πατήστε **Γύροι**.
- Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, πατήστε **Σετ**.
- Για να επιλέξετε μια κίνηση άσκησης και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε κίνηση, πατήστε **Κινήσεις**.
- 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**.

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 ενδυναμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε ένα ρεκόρ και επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > ✓**.
 - Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας

βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Επιλέξτε **Αυτήν την εβδομάδα ή Προηγούμενες εβδομάδες**
- 4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**, 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.

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.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι, επίσης, συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών από το στήрно. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών. 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.



Στον προεπιλεγμένο βρόχο γρήγορης ματιάς διατίθενται διάφορες λειτουργίες που σχετίζονται με τους καρδιακούς παλμούς.



Ο τρέχοντας καρδιακός ρυθμός σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Παρέχεται ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες τέσσερις ώρες, επισημειώνοντας την υψηλότερη και τη χαμηλότερη τιμή.



Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.

	<p>Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.</p>
	<p>Ο τρέχων κορεσμός οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος.</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.</p>

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρβ. παλ. καρπ..**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Εναλλαγή πηγής: 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.

Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβούν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο (σελίδα 67).

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 67).

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, λουσίων 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.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδ. παλ. καρπ. είναι Αυτόματα. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth με το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό απενεργοποιείται επίσης το αισθητήριο παλμικού οξυμέτρου στον καρπό και η ρύθμιση κινήσεων του καρπού (σελίδα 124).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Καρδιακοί παλμοί κατά τη 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.

Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης.

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 τουλάχιστον δέκα λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση ή Χαμηλή ειδοποίηση**.
- 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 113). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**
 - Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε **♥**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 43).

- 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.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Forerunner, ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε

τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge όσο κάνετε ποδήλατο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το **UP**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**
Το ρολόι Forerunner ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών στο παρασκήνιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχει ένδειξη ότι το ρολόι μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητα (σελίδα 4).
- 7 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων

καρδιακών παλμών σας, σταματήστε τη δραστηριότητα (σελίδα 5).

Παλμικό οξύμετρο

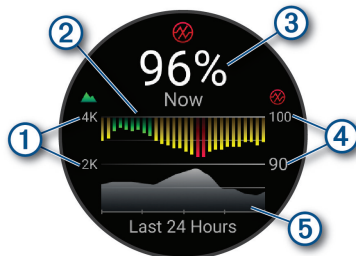
Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξύμετρο, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξύμετρο (σελίδα 69). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολόημερες ενδείξεις (σελίδα 70). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξύμετρο ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξύμετρο σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξύμετρο εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξύμετρο, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξύμετρο,

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 οξύμετρο

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξύμετρο, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξύμετρο. 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 υπομέτρου 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 υπομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθαστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Λήψη μέτρησης** για να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

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

διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές παλμικού οξυμέτρου > Στον ύπνο**.

Ενεργοποίηση ολοήμερης λειτουργίας

- 1 Από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιλογές παλμικού οξυμέτρου > Όλη την ημέρα**.

Το ρολόι αναλύει αυτόματα τον κορεσμό οξυγόνου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, όταν δεν κινείστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της ολοήμερης λειτουργίας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λωσιών και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στη συσκευή σας, για να δείτε την πορεία σας στο χάρτη, να αποθηκεύσετε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

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.

Ακολουθήση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 5 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 99).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > 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 72).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας (σελίδα 72).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.

- 5 Πατήστε **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **FacePro**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλήρωση διαδρομής αντίστροφα**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
 - Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Αποθήκευση της θέσης σας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 43).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε **📍**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 37).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 5 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 6 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

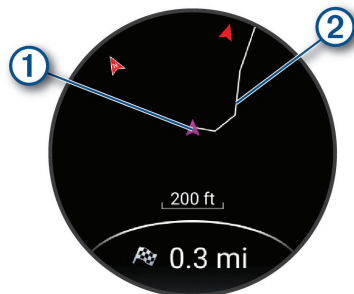
- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.

- 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 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 **STOP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.



Στον χάρτη εμφανίζονται η τρέχουσα θέση σας ① και η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε ②.

Διακοπή πλοήγησης

- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης ή Διακοπή πορείας**.
- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το **STOP** και επιλέξτε το **Αποθήκευση**.

Χάρτης

Το σύμβολο ◀ υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η

πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη (σελίδα 75)
- Ρυθμίσεις χάρτη (σελίδα 75)

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

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

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

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

- 1 Κατά την πλοήγηση, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε το **START**.

- Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, πατήστε **UP** και **DOWN**.
- Για έξοδο, πατήστε **BACK**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Χάρτης**.

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.

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.

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.

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 εναερίες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Ρυθμίστε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Ρύθμιση πυξίδας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Forerunner έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε

να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth (σελίδα 78). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 115). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αισθητήρες Bluetooth διατίθενται μόνο μαζί με το ρολόι Forerunner music .

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM-Fit™ ή το HRM-Pro™ series, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
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 Forerunner music (σελίδα 91).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 84).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ταχ./ ρυθμ.πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (σελίδα 155).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας temps σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και

εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/hrm_connection_types.

- Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.
- Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.
- Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να

προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 115).

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 Forerunner 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 **Αυτόμ. βαθμον.** Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς

το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Forerunner.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (σελίδα 79).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 14).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Forerunner (σελίδα 132).
- 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 **Αυτόμ. βαθμον.**

- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 14).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ.** > **Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης.**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόμ. βαθμον.** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 14).

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.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί με τους αισθητήρες ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων της ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (σελίδα 141). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 117).

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 δείτε τις ζώνες σας στον λογαριασμό Garmin Connect.

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα **UP**, επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, επιλέξτε

τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξετε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

Υπολ. 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.

Δυναμική τρεξίματος

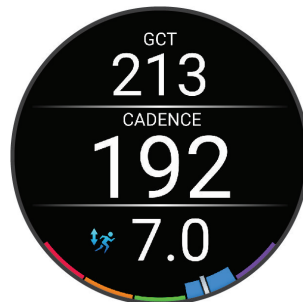
Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σχετικά με την τεχνική του τρεξιμάτος σας. Το ρολόι σας Foreunner διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξιμάτος. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα σας για τη δυναμική τρεξίματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

Metriko systema	Περιγραφή
Ρυθμός τρεξίματος	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	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 δεν είναι διαθέσιμος ενώ περπατάτε.
Μήκος βηματισμού	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος

Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα δυναμικής τρεξίματος βασισμένα στην κίνηση του καρπού για να παρέχει σχόλια σχετικά με την τεχνική τρεξίματος που ακολουθείτε. Μπορείτε να προσθέσετε μια οθόνη δυναμικής τρεξίματος σε οποιαδήποτε δραστηριότητα τρεξίματος (σελίδα 115).

- 1 Πατήστε το **START** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 3 Πηγαίνετε για τρέξιμο.
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικής τρεξίματος, για να δείτε τα στοιχεία μέτρησής σας.



- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **UP**, για να επεξεργαστείτε τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

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 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	Έυρος ρυθμού βημάτων
 Μοβ	>95	>183 spm
 Μπλε	70-95	174–183 spm
 Πράσινο	30-69	164-173 spm
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm
 Κόκκινο	<5	<153 spm

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιών

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιών για να στείλετε δεδομένα στο ρολόι σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι σας (σελίδα 78).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών (σελίδα 155).

- Πηγαίστε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 4).

Επίγνωση της κατάστασης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Varia μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστά, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί

να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.




Η συσκευή Forerunner μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia και το ραντάρ καθρέπτη (σελίδα 84). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

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 78).

- 1 Προσθέστε το στοιχείο ελέγχου **KAMERA RCT** στο ρολόι σας (σελίδα 43).
- 2 Από το στοιχείο ελέγχου **KAMERA RCT**, επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Επιλέξτε  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
 - Επιλέξτε  για να τραβήξετε μια φωτογραφία.
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

tempe

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε αντιστοίχιση του αισθητήρα tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τις οδηγίες για τον αισθητήρα tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

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 το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών και τη ζώνη ισχύος σας. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 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 επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 85).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών

είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 88) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους

καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
- 4 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ρύθ. προσαρμογ.** και πληκτρολογήστε τους

καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.

5 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με.**

6 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).

7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

8 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα

προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

9 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 85).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήerno.
- 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 την τιμή του ορίου ισχύος σας (TP), μπορείτε να την εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε

να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογισμικό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς λειτουργίας**.
- 3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.

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

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Forerunner music .

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Forerunner music , 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.

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 (www.garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Forerunner music από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.

- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία

αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.

- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Forerunner music , επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Connect IQ στο τηλέφωνό σας (σελίδα 102).

- 1 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 UP, επιλέξτε Πάροχο 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 98).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε ένα συνδεδεμένο πάροχο ή επιλέξτε **Προσθήκη εφαρμογών μουσικής** για να προσθέσετε έναν πάροχο 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.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4 Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από το ρολόι σας.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στο ρολόι Forerunner music , 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 **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Μουσική > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

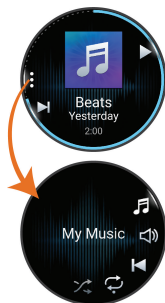
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Μουσική > Πάροχοι μουσικής**.
 - Εάν αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε λάβει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** και ορίστε μια επιλογή (σελίδα 89).
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο τηλέφωνο**.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth (σελίδα 91).
- 6 Επιλέξτε το **▶**.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής είναι διαθέσιμα μόνο σε ρολόι Forerunner music .

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.

Έλεγχος της αναπαραγωγής μουσικής σε συνδεδεμένο τηλέφωνο

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Σε ένα ρολόι Forerunner music , πατήστε παρατεταμένα το **DOWN**

από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

- Σε ένα ρολόι Forerunner non-music, πατήστε **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά των στοιχείων ελέγχου μουσικής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στοιχείων ελέγχου μουσικής στον βρόχο γρήγορης ματιάς σας (σελίδα 25).

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 4 Επιλέξτε **Μουσική > Πάροχοι μουσικής > Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο τηλέφωνο**.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 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 93). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες

όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi (σελίδα 98).

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Forerunner όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect (σελίδα 93).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες (σελίδα 98)
- Γρήγορες ματιές (σελίδα 21)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 37)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 106)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνων, όπως ειδοποιήσεις (σελίδα 94)

Αντιστοίχιση τηλεφώνων

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 **UP** και να επιλέξετε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν διαθέτετε ρολόι Forerunner που δεν υποστηρίζει μουσική, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **UP** και κατόπιν να επιλέξετε **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορείτε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 93).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Αν διαθέτετε ρολόι Forerunner music, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
- 3 Επιλέξτε **Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
- 4 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας ή Γενική χρήση**.
- 5 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.

- 6 Επιλέξτε την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση που προτιμάτε.
- 7 Πατήστε **BACK**.
- 8 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου που προτιμάτε.
- 9 Πατήστε **BACK**.
- 10 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 Forerunner εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε **START**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε **DOWN**.
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **■** 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 συνθησιμένοι 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 Forerunner.


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 43).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Forerunner που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.


- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Συνδ. ειδοποιήσεις**.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Έυρεση του τηλεφώνου μου"

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις συστήματος > Τηλέφωνο > Ειδ. για "Έυρ. του τηλ. μου"**.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας Forerunner αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχιζόμενο τηλέφωνο απουσενδθεί 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 73).

- 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 Forerunner music , 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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για το ρολόι Forerunner music .

- 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 **Ειδοποίηση καρδιακών 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 **Συμβάντα χρονόμετρου δραστηριότητας**.
- 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 117).

- 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 Wi-Fi είναι διαθέσιμο μόνο στο ρολόι Forerunner music . 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 λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης 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 **UP**.
- 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.

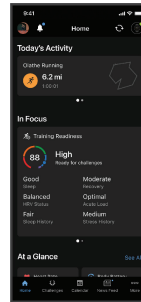
Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σάς 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 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



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 93), 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 93).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 101).

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 89). 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 www.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 43).

- 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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι παρόχοι μουσικής και η πρόσβαση Connect IQ από το ρολόι είναι διαθέσιμες μόνο στο ρολόι Forerunner music .

Εικόνες ρολογιών: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε 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: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με

νους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας Forerunner music .

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Forerunner με το τηλέφωνό σας (σελίδα 93).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.

- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εφαρμογή Garmin Messenger

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες λειτουργίες inReach® της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας SOS, της παρακολούθησης και του Καιρός inReach™, πρέπει να έχετε ενεργή δορυφορική συνδρομή και μια συνδεδεμένη συσκευή inReach. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή προτού τη χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικό χώρο.

Με μια συνδρομή inReach και μια συνδεδεμένη συσκευή inReach, μπορείτε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Garmin Messenger για την παρακολούθηση, τη λειτουργία SOS, το Καιρός inReach™ και τη διαχείριση του προγράμματος υπηρεσιών σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μήνυμα σε άλλους χρήστες συσκευών inReach, αλλά και στους φίλους και στην οικογένειά σας. Η εφαρμογή λειτουργεί είτε μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium® είτε μέσω του Internet (με χρήση ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο

τηλέφωνό σας). 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 συνδρομή inReach 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.

Χωρίς συνδρομή inReach, η εφαρμογή παρέχει επίσης μια εμπειρία ανταλλαγής μηνυμάτων για τους φίλους και την οικογένεια. 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.

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 Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συνθέτετε 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.

- 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.
- 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.

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση

των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι Forerunner μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (σελίδα 105). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοιν. %1 στοιχ.** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το ✓.
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ιδίων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή

σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το ✓.
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το ✓.
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις του Garmin Share

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Garmin Share**.

Κατάσταση: Επιτρέπει στο ρολόι να στέλνει και να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη:

Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

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 Forerunner πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας,

έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Forerunner εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, ένα σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές**

έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέσετε 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 106).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Forerunner (σελίδα 101).

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 106). 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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια > 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 Forerunner και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

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 106). 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 πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε το μήνυμα προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης.

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο,

συμπεριλαμβάνοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες LiveTrack είναι διαθέσιμες όταν το ρολόι Forerunner είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, με συμβατό τηλέφωνο Android.

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ενεργοποιήσεις και τις επιλογές μηνυμάτων.

- 2 Βγείτε έξω και επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS στο ρολόι Forerunner.

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

- 3 Επιλέξτε **☺ > Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης > Κοινοποίηση**.

Η κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος παραμένει ενεργοποιημένη για 24 ώρες.

- 4 Επιλέξτε **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης** για να προσθέσετε άτομα από τις επαφές σας.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά,

επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.

- Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ήχοι**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη με την ειδοποίηση, επιλέξτε **Φωτεινό τητα**.
- Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

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



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 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 **UP** και επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε **UP** και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε **UP** 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 **UP** και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **UP** και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα χρονόμετρο αντιστροφής μέτρησης για πρώτη φορά, πληκτρολογήστε την ώρα, πατήστε **UP** και κατόπιν επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετα χρονόμετρα αντιστροφής μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ. αντ. μέτρησης** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντιστροφής μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη**

αντίστροφη μέτρηση και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.

- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **UP** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ώρα** για να αλλάξετε την ώρα.
 - Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντιστροφής μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.
 - Πατήστε **Ήχοι** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντιστροφή μέτρησης.

Διαγραφή αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Επιλέξτε αντιστροφή μέτρησης.
- 4 Πατήστε **UP** και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός με GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (σελίδα 134).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Ρύθμιση ώρας > Μη αυτόματα**.
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

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 25).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης**.
- 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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτικές ζώνες ώρας**.
- 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**.
 - Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση**.
 - Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προσαρμογή του ρολογιού 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 **UP**, επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 117).

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει

φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 12). Ρυθμίζει τις επιλογές για αυτόματη έναρξη και διακοπή της αντίστροφης μέτρησης ανάπαυσης για τη δραστηριότητα ultra run (σελίδα 9).

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

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (σελίδα 67).

Ένρξ αντίστ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Θθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 115).

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

γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η δραστηριότητα είναι διαθέσιμη μόνο για το ρολόι Forerunner music .

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

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

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

Γύροι: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμοσμένο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

Κλειδώμα 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.

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα (σελίδα 10).

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: 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 Κανονικό 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.

Μήνυμα: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη ρύθμιση του μεγέθους της πισίνας κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα κολύμβησης στην πισίνα.

Καταγρ. μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για

δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

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

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

Ισχύς λειτουργίας: Σας επιτρέπει να καταγράψετε δεδομένα ισχύος τρεξίματος και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (σελίδα 80).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα που θα χρησιμοποιηθεί για τη δραστηριότητα (σελίδα 119).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 6).

Ανίχν. στυλ κούμμ.: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κούμμηση σε πίσινα.

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

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

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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες & 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 141. 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 **UP**.
- 2** Επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3** Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4** Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5** Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνετε αυτόματα έναν γύρο σε μια συγκεκριμένη απόσταση ή θέση. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα ή κατά τη διάρκεια σπριντ για εξάσκηση).

- 1** Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 2** Επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3** Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

- 4** Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5** Επιλέξτε **Γύροι**.
- 6** Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Auto Lap > Βάσει απόστασης** για να επισημάνετε έναν γύρο σε μια συγκεκριμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Auto Lap > Βάσει θέσης** για να επισημάνετε έναν γύρο στις θέσεις εκκίνησης και μη αυτόματου γύρου.

- Επιλέξτε **Auto Lap** > **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.

7 Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ των γύρων (προαιρετικά).

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι, η συσκευή εκπέμπει επίσης ηχητικά σήματα ή δονείται (σελίδα 121).

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 πληγηθείτε 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.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες σελίδα 85 και σελίδα 88.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
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.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 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 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 www.garmin.com/aboutGPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι ρυθμίσεις δορυφόρων μπορούν να επηρεάσουν τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (σελίδα 131).

Πατήστε παρατεταμένα το **UP**, επιλέξτε **Δραστηριότητες & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτές οι ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους (σελίδα 121).

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.

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.

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Ρύθμιση πυξίδας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Χάρτης**.

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.

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.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε Διαχειριστής λειτουργίας.

Εξοικ. μπαταρίας: Απενεργοποιεί συγκεκριμένες λειτουργίες για τη

μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

Δ. Ζωής μπατ. σε %: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Εκτ. δ. ζωής μπατ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (σελίδα 126).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (σελίδα 123).

Προβολή στην οθόνη: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 124).

Λειτουργία αφής: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής κατά τη γενική χρήση, τις δραστηριότητες ή τον ύπνο.

Δορυφοροί: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες. Εάν είναι απαραίτητο,

μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα (σελίδα 119).

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Αναστ. λειτ.: Σας επιτρέπει να καθορίζετε τις ώρες ύπνου και τις προτιμήσεις σας για τη λειτουργία ύπνου, καθώς και να ενεργοποιείτε την επιλογή Μην νοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου (σελίδα 50).

Αυτόματο κλειδωμα: 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 στη διάρκεια δραστηριότητας 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 124).

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 καταγράψει 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.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (σελίδα 135).

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και επαναφορά: 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 (σελίδα 125).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού που έχετε λάβει, να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ενημερώσεις ή να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις (σελίδα 132).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** 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 Αυτόματα 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 123).

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (σελίδα 111).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Χρόνος > 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 > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την

πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ωρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ωρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **UP**.
- 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 **Στον ύπνο**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οθόνη πάντα ενεργή** για να διατηρήσετε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού ορατά και να μειώσετε την ένταση της φωτεινότητας και του φόντου. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης (σελίδα 127).

- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
- Επιλέξτε **Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα** για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης.
- Επιλέξτε **Χειρονομία**, 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.

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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Μον..**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Δημιουργία αντιγράφου ασφαλείας και επαναφορά των ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 125). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τα widget, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις σειρές ασκήσεων και πολλά άλλα.

Πατήστε παρατεταμένα το **UP** και επιλέξτε **Σύστημα > Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και επαναφορά**.

Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντιγρ. ασφαλ. τώρα: Επιτρέπει τη χειροκίνητη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας περιχομένου: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και επαναφορά > Αντίγραφα ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.
- 8 Στο ρολόι, πατήστε **START** και επιλέξτε το **✓**.
Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (σελίδα 43).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει

να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Πληροφορίες συσκευής

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 **UP**.

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 σημάσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα **UP**.

2 Από το μενού συστήματος, επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (σελίδα 136).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης,

αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Forerunner απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (σελίδα 124). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί να να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

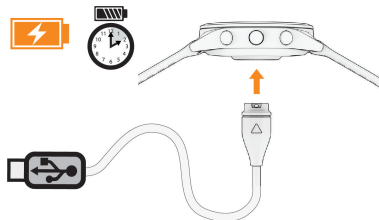
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (σελίδα 129).

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.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού

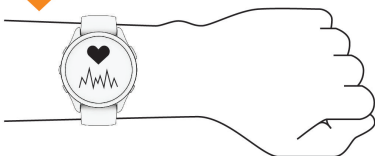
- 1 Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (σελίδα 127). Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας. Η φόρτιση μιας μπαταρίας που έχει αποφορτιστεί τελείως διαρκεί έως και δύο ώρες.
- 2 Αφαιρέστε τον φορτιστή από το ρολόι όταν η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

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, φροντίστε 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 στομάχι του καρπού. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 66.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 71.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, ανηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

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 επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

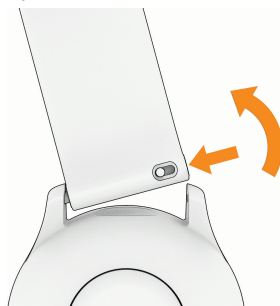
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 20 mm.

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



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη

ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.

- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM ¹
Αποθήκευση μέσω	Έως 4 GB
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας (ισχύς) στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ)	2,4 GHz στα 15,94 dBm (μέγιστη)
Τιμές SAR της ΕΕ	Κορμός: 1,04 W/kg, άκρα: 0,41 W/kg

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

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

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία δραστηριότητας με Μόνο GPS	Έως και 19 ώρες
Λειτουργία δραστηριότητας με λειτουργία GPS Όλα τα συστήματα	Έως και 17 ώρες
Λειτουργία δραστηριότητας με Μόνο GPS και αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 7 ώρες
Λειτουργία δραστηριότητας με λειτουργία GPS Όλα τα συστήματα και αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 6,5 ώρες

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

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία δραστηριότητας με λειτουργία GPS UltraTrac	Έως και 25 ώρες
Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας, ειδοποιήσεις τηλεφώνων και καρδιακούς παλμούς από τον καρπό	Έως 11 ημέρες

Αντιμέτωπιση 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 121). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (garmin.com/express).

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Δήλωση προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express


- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy. Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορεί να πατήσετε κατά λάθος το κουμπί

γύρων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται στην οθόνη το 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.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μετρήστε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχιόνες σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (σελίδα 100).

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 101).
- 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).

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος του ρολογιού, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.
Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεπλύνετε το ρολόι με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

- 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.

Τα λεπτά έντασης μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνοπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

- 1** Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά 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.
- Παραμένετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να το επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση του ρολογιού ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για 15 δευτερόλεπτα.
Το ρολόι απενεργοποιείται.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για ένα δευτερόλεπτο, 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 δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

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

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 **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.

- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**.

- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το

πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Απενεργοποιήστε τη μουσική.
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης και απενεργοποιήστε τη ρύθμιση οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργή** (σελίδα 124).
- Ρυθμίστε τις προτιμήσεις εξοικονόμησης μπαταρίας στη Διαχείριση ισχύος (σελίδα 121).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης (σελίδα 93).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (σελίδα 124).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin (σελίδα 67).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 66).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (σελίδα 95).
- Απενεργοποιήστε τη λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 66).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** (σελίδα 5).
- Επιλέξτε το διάστημα καταγραφής **Έξυπνη** (σελίδα 121).
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία GPS UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (σελίδα 119).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (σελίδα 20).

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Κρατήστε πατημένο το **UP**.
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 3 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα.
- 4 Χρησιμοποιήστε τα **UP** και **DOWN** για να επιλέξετε τη γλώσσα σας.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

- 1 Πατήστε το **LIGHT** οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το **✓**.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Forerunner είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **UP** και επιλέξτε

Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο >
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.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.

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 **UP**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 115).

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 91).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Forerunner music που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Forerunner music 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.

Παράρτημα

Λίστα δραστηριοτήτων

Αυτές οι δραστηριότητες είναι διαθέσιμες στο ρολόι Foreunner 165 Series.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Φροντίστε να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, για να λαμβάνετε τις πιο πρόσφατες δραστηριότητες (σελίδα 100, σελίδα 101).

- σελίδα 18
- σελίδα 4

	Ποδήλατο
	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου
	Ασκήσεις αναπνοής
	Αερόβιες
	Ελλειπτικό όργανο
	Ανάβαση ορόφων
	HIIT
	Πεζοπορία
	Κλειστός Στίβος
	Σχοινάκι
	Διαλογισμός
	Ανοιχτή θάλασσα

	Άλλο
	Padel
	Pickleball
	Πιλάτες
	Κολύμβηση σε πισίνα
	Τρέξιμο
	Stair Stepper
	Ενδυνάμωση
	Τένις
	Τρέξιμο σε στίβο
	Ορεινό τρέξιμο
	Διάδρομος
	Ultra Run
	Εικονικό τρέξιμο
	Περπάτημα
	Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο
	Γιόγκα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν συμβατά αξεσουάρ για την εμφάνιση δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχ. πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Όνομα	Περιγραφή
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός βημάτων για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός βημάτων για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα καρδιακών παλμών	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

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

Πεδία 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.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση τελ. άσκ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
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.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
Μετρ. χρ. επαφ. με έδαφος	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. κατακόρ. ταλάντωσης	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς 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
Μέσοι καρδιακοί παλμοί	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο % αποθέματος καρδιακών παλμών	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μέγιστο % καρδιακών 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.
Μέγιστο % καρδιακών παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
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.
Μέσο % μέγιστων καρδιακών παλμών διαστήματος	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέσοι καρδιακοί παλμοί διαστήματος	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστο %απόθεμα καρδιακών παλμών διαστήματος	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστο % μέγιστων καρδιακών παλμών διαστήματος	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% αποθέματος καρδιακών παλμών 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.
% μέγιστων καρδιακών παλμών γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
% ΑΚΠ τελευταίου γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Καρδιακοί παλμοί τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
% μέγιστων καρδιακών παλμών τελευταίου γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέσο % ΚΠ τελ. άσκ./αποθ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μ.Ο. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Όνομα	Περιγραφή
M. % ΚΠ άσκ./ απ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσοι ΚΠ άσκησης	Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
M. % ΚΠ άσκ./ μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Διαστήματα	Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κινήσεις	Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Όνομα	Περιγραφή
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός τελευταίου μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός -στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.
Ζώνη ισχύος	Η τρέχουσα απόδοση ισχύος με βάση τις ζώνες ισχύος που έχετε καθορίσει.

Πεδία ανάπαυσης

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

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόν. επαφής με έδαφ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακόρυφη ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακόρυφης ταλάντωσης	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Χρόν. επαφ. με το έδαφος γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλάν. γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.

Όνομα	Περιγραφή
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την τρέχουσα ταχύτητά σας.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Χεριές/μήκος 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.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. 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.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (σελίδα 11). 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.
Τιμή Swolf τελευταίου γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Τιμή Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία 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 temps με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση διάρκεια άσκησης	Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος στάσης	Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονομέτρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Εκτιμώμενη ώρα λήξης	Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελευταίας άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος τελευταίας στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.
Χρόνος στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονομέτρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Διάρκεια βήματος	Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

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

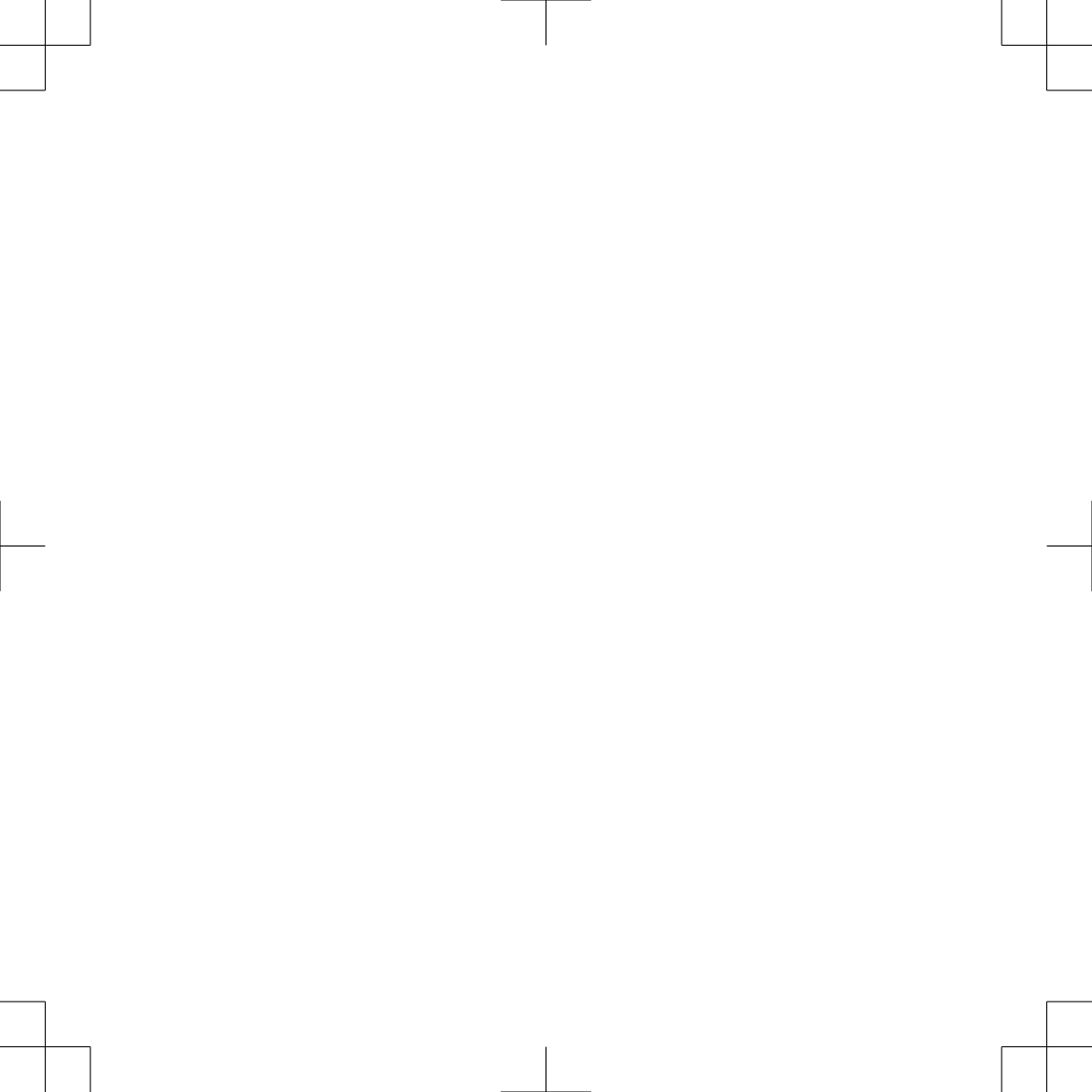
Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

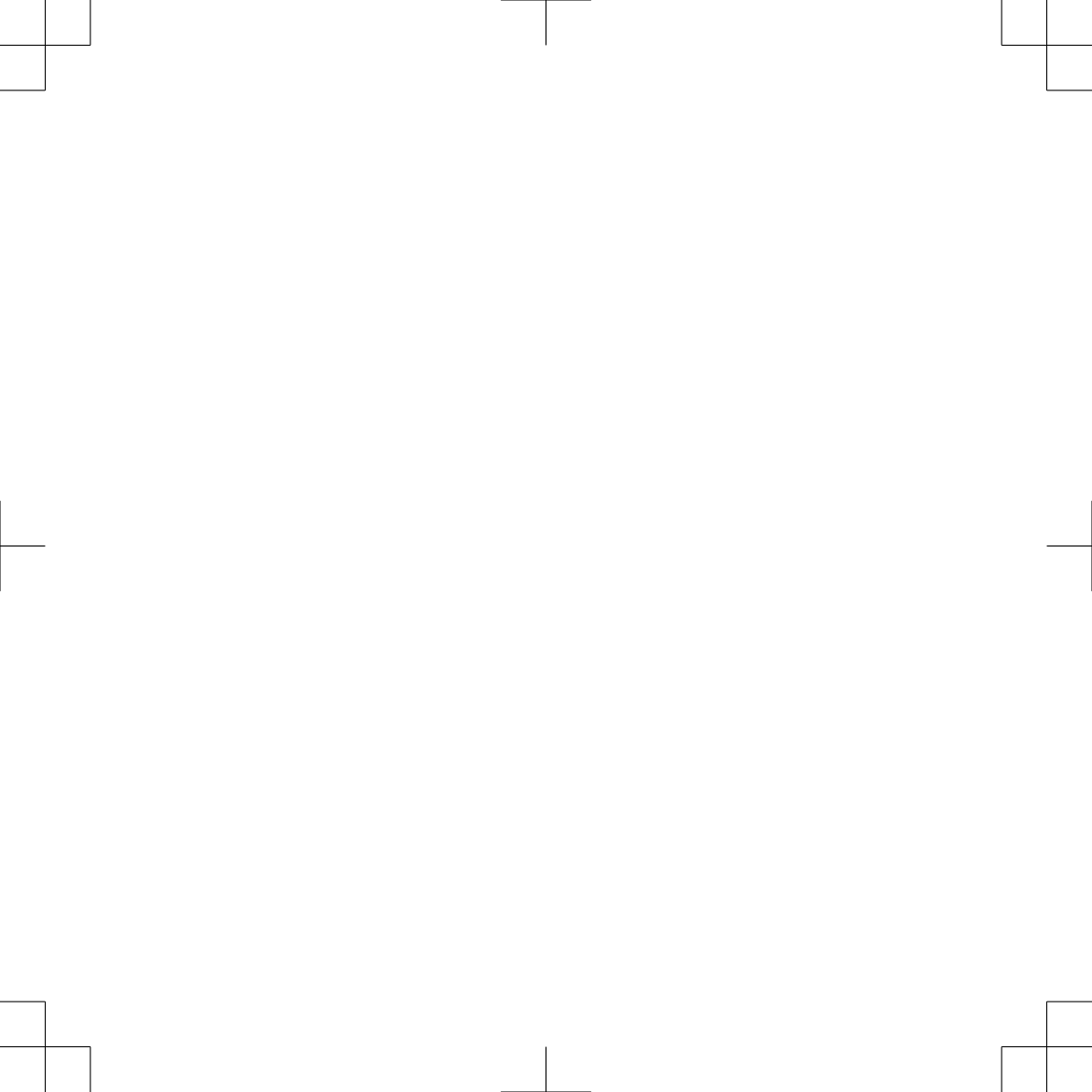
Επανεκτίμηση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.





support.garmin.com



Μάρτιος 2025
GUID-607F08F6-33FC-40BF-97
27-84E54043D82D v4