

GARMIN®



FĒNIX® E

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 εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

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

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

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

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1	Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	11
Έναρξη χρήσης.....	1	Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης.....	12
Λειτουργίες κουμπιών.....	1	Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης....	12
Λειτουργίες οθόνης αφής.....	4	Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®.....	13
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής.....	4	Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	14
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	4	Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	14
Εφαρμογές και δραστηριότητες	5	Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης ...	15
Εφαρμογές.....	6	Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	15
Άσκησης.....	9	Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα.....	16
Έναρξη άσκησης.....	9	Garmin Pay.....	17
Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης.....	10	Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	17
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	10	Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	17
Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης ...	11		

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	18	Αξιολόγηση δραστηριότητας	26
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	18	Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	26
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	18	Παιχνίδι γκολφ	26
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	18	Παίζοντας γκολφ	26
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	18	Μενού γκολφ	27
Προβολή πληροφοριών παλίρροιας	19	Μετακίνηση της σημαίας	29
Ρύθμιση συναγεραμού παλίρροιας	20	Virtual Caddie	30
Επισήμανση θέσης της άγκυρας	20	Εικονίδια απόστασης PlaysLike	31
Ρυθμίσεις άγκυρας	21	Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής	31
Τηλεχειριστήριο μοτέρ φαρέματος με σύρτη	21	Προβολή μετρημένων βολών	32
Αντιστοίχιση του ρολογιού σας και του μοτέρ φαρέματος με σύρτη	21	Τήρηση βαθμολογίας	33
Δραστηριότητες	22	Προβολή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου	34
Έναρξη δραστηριότητας	23	Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	34
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	24	Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων	35
Διακοπή δραστηριότητας	25		

Λειτουργία μεγάλων αριθμών	35	Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run	42
Προπόνηση για ρυθμό swing	36	Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης	43
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	37	Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια	43
Έναρξη εξόρμησης	38	Προπόνηση PacePro™	44
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	38	Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect	44
Προβολή σημείων διαδρομής	39	Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	44
Ψάρεμα	39	Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	45
Κυνήγι	40	Κολύμβηση	46
Τρέξιμο	40	Ορολογία κολύμβησης	46
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	40	Τύποι κίνησης	47
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	41	Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	47
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	41	Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης	48
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	41		

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	49	Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding	56
Ποδηλασία	49	Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής	57
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	49	Θαλάσσια σπορ	57
Καθοδήγηση ισχύος	50	Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ	57
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος	51	Ιστιοπλοΐα	58
Sindiasmos athlimaton	51	Υποβοήθηση παρέκκλισης	58
Προπόνηση τριάθλου	51	Ιστιοπλοϊκός αγώνας	60
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	52	Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας	60
Δραστηριότητες γυμναστηρίου	53	Έναρξη αγώνα	61
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	53	Άλλες δραστηριότητες	62
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	54	Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού	62
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	55	Παιχνίδι	62
Χειμερινά αθλήματα	56	Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™	62
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	56	Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού	63
		Jumpmaster	64

Προγραμματισμός άλματος	64	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	70
Τύποι αλμάτων	64	Ρυθμίσεις δραστηριότητας	70
Εισαγωγή πληροφοριών άλματος	65	Ειδοποιήσεις δραστηριότητας	75
Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO	66	Ρύθμιση ειδοποίησης	78
Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα	66	Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας	79
Ρυθμίσεις Σταθεράς	67	Ρυθμίσεις δρομολόγησης ..	79
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών	67	Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	80
Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών	67	Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας ...	81
Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων	68	Ρυθμίσεις δορυφόρων	82
Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα	68	Τμήματα	83
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	69	Τμήματα Strava™	83
Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη	70	Προβολή λεπτομερειών τμήματος	83
		Αγώνας σε τμήμα	83
		Στοιχεία ελέγχου	84
		Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	90

Χρήση της οθόνης φακού.....	90	Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος ...	104
Γρήγορες ματιές	90	Γαλακτικό κατώφλι	104
Προβολή γρήγορων ματιών	96	Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο	105
Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών	97	Προβολή της καμπύλης ισχύος σας	106
Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών	97	Κατάσταση προπόνησης	106
Body Battery	98	Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	107
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	98	Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	109
Μετρήσεις απόδοσης	98	Οξύ φορτίο	109
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	100	Εστίαση φορτίου προπόνησης	110
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	100	Λόγος φορτίου	111
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	101	Πληροφορίες για το Training Effect	111
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	101	Χρόνος ανάκαμψης	113
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	102	Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	113
Κατάσταση απόδοσης	103	Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	114
Προβολή της κατάστασης απόδοσης	104	Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας	114

Ετοιμότητα για προπόνηση ..	115	Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών	
Βαθμολογία αντοχής	116	ώρας	123
Βαθμολογία σε ανηφόρα	116	Επεξεργασία εναλλακτικής	
Προβολή ικανότητας		ζώνης ώρας	123
ποδηλασίας	117	Προσθήκη συμβάντος	
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος		αντίστροφης μέτρησης	124
αγώνας	117	Επεξεργασία συμβάντος	
Προπόνηση για μια		αντίστροφης μέτρησης	124
διοργάνωση αγώνα	118	Ιστορικό	125
Προσθήκη μετοχής	118	Χρήση ιστορικού	125
Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών		Ιστορικό Multisport	126
συνθηκών	119	Ατομικά ρεκόρ	126
Χρήση του Συμβούλου τζετ		Προβολή των ατομικών	
λαγκ	119	ρεκόρ	126
Προγραμματισμός ταξιδιού		Επαναφορά ατομικού	
στην εφαρμογή		ρεκόρ	126
Garmin Connect	120	Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ	127
Ρολόγια	120	Προβολή συνόλων	
Ρύθμιση ειδοποίησης	120	δεδομένων	127
Επεξεργασία ειδοποίησης .	120	Υψιμίσεις ανακοινώσεων και	
Χρήση της αντίστροφης		ειδοποιήσεων	127
μέτρησης	121	Ειδοποιήσεις υγείας και	
Διαγραφή χρονομέτρου		ευεξίας	128
αντίστροφης μέτρησης	121		
Χρήση του χρονομέτρου	122		

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	128
Πρωινή αναφορά	129
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας	129
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας	129
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας	130
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο	130

Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης **131**

Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας **131**

Συνδεσιμότητα **131**

Αισθητήρες και αξεσουάρ	132
Ασύρματοι αισθητήρες	132
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	136
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών	137

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης	137
Δυναμική τρεξίματος	138
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος	139
Ισχύς τρεξίματος	140
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia ...	141
Τηλεχειρισμός inReach ...	141
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach	141
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου	142
Αντιστοίχιση τηλεφώνου ..	142
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου	143
Προβολή ειδοποιήσεων ..	144
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	144
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου	145
Διαχείριση ειδοποιήσεων	145

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	145	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	151
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"	146	Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης	151
Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS	146	Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	152
Λειτουργίες συνδεσιμότητας		Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	152
Wi-Fi	146	Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	152
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi	147	Λειτουργίες Connect IQ	153
Garmin Share	147	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	153
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share	148	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	153
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share	148	Garmin Explore™	153
Ρυθμίσεις του Garmin Share	149	Εφαρμογή Garmin Messenger	154
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή	149	Χρήση της λειτουργίας Messenger	155
Garmin Connect	149	Εφαρμογή Garmin Golf	156
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect	150		

Λειτουργίες επικέντρωσης 156

Προσαρμογή της λειτουργίας επικέντρωσης στον ύπνο	156
Προσαρμογή της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα	157

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας 157

Καρδ. παλ. καρπ.	158
Τοποθέτηση του ρολογιού.	158
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	159
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό	159
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	160
Παλμικό οξυμέτρο	161
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	162
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου	162

Συμβουλές για ασυनेπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	163
Αυτόματος στόχος	163
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	163
Λεπτά έντασης	164
Απόκτηση λεπτών έντασης	164
Παρακολούθηση ύπνου	164
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	165

Χάρτης 165

Προβολή του χάρτη	165
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη	166
Ρυθμίσεις χάρτη	167
Διαχείριση χαρτών	168
Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+	168
Λήψη χαρτών TopoActive	169
Διαγραφή χαρτών	169
Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη	170

Πλοήγηση 170

Πλοήγηση σε προορισμό	170
Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος	171
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	171
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"	172
Διακοπή πλοήγησης	172
Αποθήκευση θέσεων	173
Αποθήκευση της τοποθεσίας σας	173
Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου	173
Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect	173
Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία ..	174
Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας	174
Διαδρομές	174

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	175
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής	176
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε	176
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect	177
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη ..	177
Ορισμός σημείου αναφοράς .	177
Προβολή σημείου	178

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	179
Προσθήκη επαφών	180
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	180
Αίτημα βοήθειας	181
Έναρξη περιόδου GroupTrack	182

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack.....	182	Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	187
Μουσική.....	183	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	188
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	183	Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....	189
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	183	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	190
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	184	Ορισμός ζωνών ισχύος.....	190
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	185	Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	191
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	185	Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας.....	191
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	186	Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας... ..	192
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	186	Προσαρμογή της λειτουργίας ισχύος για μια δραστηριότητα.....	193
Προφίλ χρήστη.....	186	Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας.....	193
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	186	Ρυθμίσεις συστήματος.....	194
Ρυθμίσεις φύλου.....	186	Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών.....	195
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	187		
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών... ..	187		

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	195	Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων	200
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	196	Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect	201
Πυξίδα	196	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	201
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας	196	Προβολή πληροφοριών συσκευής	202
Ρυθμίσεις πυξίδας	196	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	202
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	197		
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά	197	Στοιχεία συσκευής	203
Αλτίμετρο και βαρόμετρο ...	198	Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED	203
Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου	198	Φόρτιση του ρολογιού	203
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου	198	Προδιαγραφές	204
Ρυθμίσεις ώρας	199	Πληροφορίες μπαταρίας ...	204
Συγχρονισμός ώρας	199	Φροντίδα της συσκευής σας	205
Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος	200	Καθαρισμός του ρολογιού .	206
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	200	Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®	206

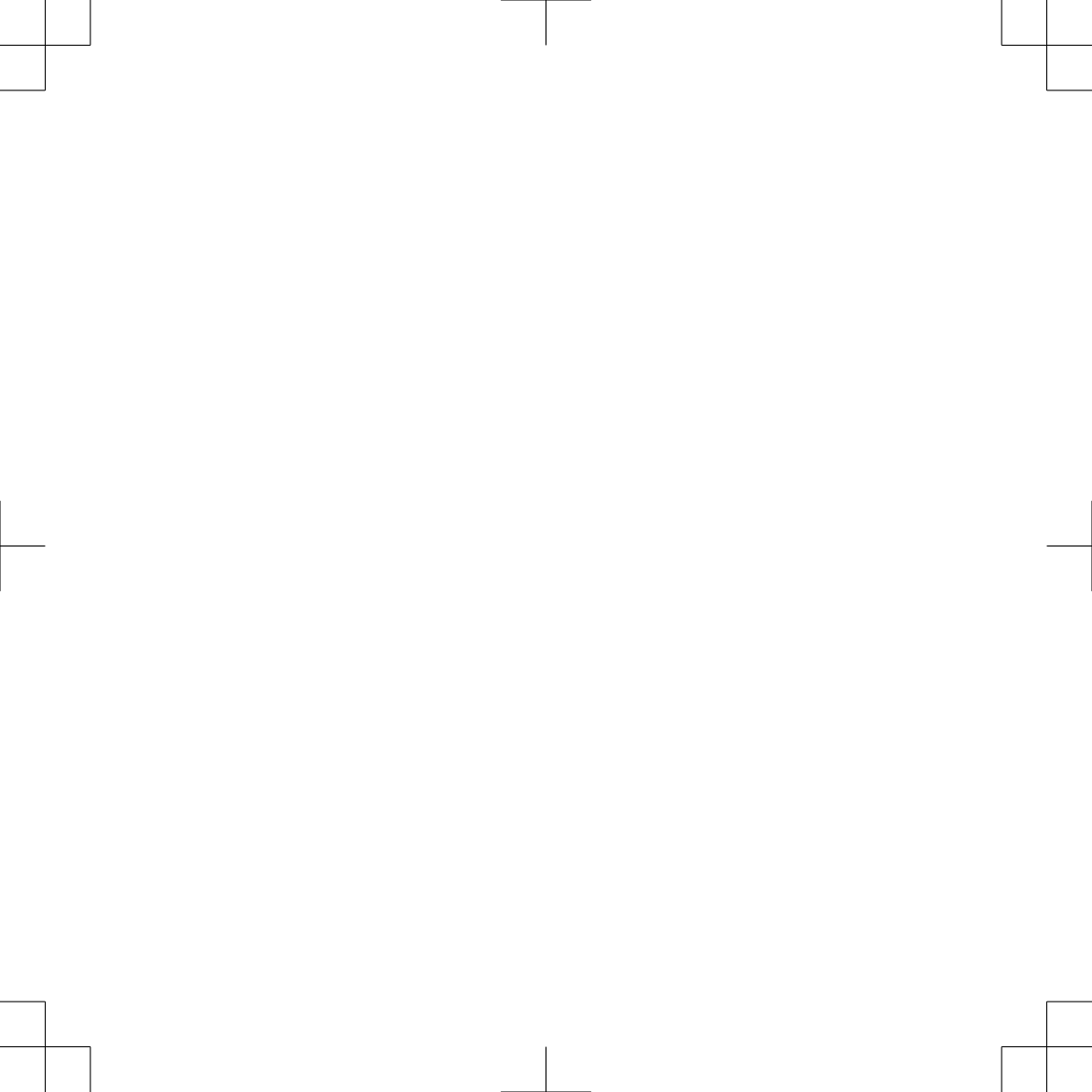
Αντιμετώπιση προβλημάτων 207

Ενημερώσεις προϊόντος	207
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	207
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	208
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	208
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας	209
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	209
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	209
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;	210
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι	210
Η μουσική διακόπεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα	211

Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;	211
Λήψη δορυφορικού σήματος Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	212
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς	212
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής	212
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης	213
Παρακολούθηση δραστηριότητας	213
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής .	213
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	213
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός	214

Παράρτημα 214

Πεδία δεδομένων	214
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	238
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	239
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	240
Τυπικές τιμές μέγ. VO ₂	241
Αξιολογήσεις FTP	242
Βαθμολογίες αντοχής	243
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	246



Παρουσίαση


ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Έναρξη χρήσης

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να θέσετε σε λειτουργία το ρολόι (σελίδα 1).
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα (σελίδα 142). Αν

κάνετε αναβάθμιση από ένα συμβατό ρολόι, μπορείτε να μεταφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, τις αποθηκευμένες πορείες και πολλά άλλα όταν αντιστοιχίζετε το νέο σας ρολόι fēnix με το τηλέφωνό σας.

- 3 Φορτίστε το ρολόι (σελίδα 203).
- 4 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 194).



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.




- 5 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (σελίδα 23).

Λειτουργίες κουμπιών



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες λειτουργίες παρατεταμένου πατήματος κουμπιών και να δημιουργήσετε νέες συντομεύσεις κουμπιών (σελίδα 195).

<p>①</p>  <p>Πάνω αριστερό κουμπί</p>	<ul style="list-style-type: none">• Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη.• Πατήστε το γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε ή να σβήσετε τον φακό (σελίδα 90).• Πατήστε το παρατεταμένα για τρία δευτερόλεπτα, για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή.• Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 84).• Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (σελίδα 181).
<p>②</p>  <p>Μεσαίο αριστερό κουμπί</p>	<ul style="list-style-type: none">• Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων (σελίδα 144).• Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των θωνών δεδομένων.• Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού.• Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε ένα μενού περιβάλλοντος, εάν

	<p>υπάρχει τέτοιο μενού διαθέσιμο στο συγκεκριμένο τμήμα της διεπαφής χρήστη.</p>
<p>③</p>  <p>Κάτω αριστερό κουμπί</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών (σελίδα 96). • Πατήστε το για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία των μενού ή των οθονών δεδομένων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής (σελίδα 185).
<p>④</p>  <p>Πάνω δεξί κουμπί</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να ανοίξετε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων (σελίδα 5). • Πατήστε το για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 23).
<p>⑤</p>  <p>Κάτω δεξί κουμπί</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. • Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο, μια περίοδο ανάπαυσης ή για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας σειράς ασκήσεων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε μια λίστα με τις εφαρμογές που χρησιμοποιήσατε πρόσφατα.






Λειτουργίες οθόνης αφής



- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.
- Κρατήστε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού, για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή λειτουργία.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα καντράν ρολογιού.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας γρήγορων ματιών.
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία των μενού.


- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.



Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

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



Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες του καντράν του ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ® (σελίδα 153).

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

3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.

4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο ψηφιακό ή αναλογικό καντράν ρολογιού.

5 Μετακινηθείτε με κύλιση σε ένα καντράν ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε .

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε το στυλ του καντράν του ρολογιού σε ψηφιακό ή αναλογικό, επιλέξτε **Στυλ**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογ.**
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδ..**

- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως η προβολή αποθηκευμένων τοποθεσιών ή ο έλεγχος της πρόγνωσης καιρού (σελίδα 6).

Δραστηριότητες: Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριότητας εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, γκολφ και πολλά άλλα (σελίδα 22). Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect™.

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

Εφαρμογές Connect IQ: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας


εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή Connect IQ (σελίδα 153).

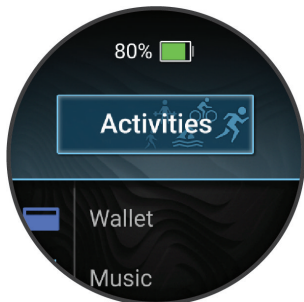
Εφαρμογές

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας το μενού εφαρμογών, το οποίο σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές και στις γρήγορες ματιές (σελίδα 90) ή στα στοιχεία ελέγχου (σελίδα 84).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το



και κατόπιν πατήστε το  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις εφαρμογές.



Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
ΑΒΠ	Επιλέξτε το για να δείτε συνδυασμένες πληροφορίες αλτιμέτρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Άγκυρα	Επιλέξτε το για να επισημάνετε μια θέση άγκυρας (σελίδα 20).
Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να μεταδώσετε δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 160).
Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση, μια αντίστροφη μέτρηση, ένα χρονόμετρο, μια εναλλακτική ζώνη ώρας ή ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 120).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Πρόβλεψη ψαριάς	Επιλέξτε το για να εμφανίσετε προβλέψεις για τις καλύτερες ημέρες και ώρες για ψάρεμα με βάση την τοποθεσία σας, τη θέση της σελήνης και τις ώρες ανατολής και δύσης της σελήνης. Μπορείτε να δείτε τη βαθμολογία για την ημέρα και τις κύριες και δευτερεύουσες ώρες σίτισης.
Garmin Share	Επιλέξτε το για να στείλετε ή να λάβετε δεδομένα με άλλες συσκευές Garmin® (σελίδα 147).
Health Snapshot™	Επιλέξτε το για να καταγράψετε πολλές βασικές μετρήσεις υγείας, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο άγχους και ο ρυθμός αναπνοής, ενώ παραμένετε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων, τις εγγραφές και τις συνολικές τιμές σας (σελίδα 125).
Χάρτης	Επιλέξτε το για να δείτε τον χάρτη (σελίδα 165).
Διαχείριση χαρτών	Επιλέξτε το για να δείτε και να διαχειριστείτε τους χάρτες που έχετε κατεβάσει (σελίδα 168).
Messenger	Επιλέξτε το για να δείτε και να στείλετε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger™ (σελίδα 154).
Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να δείτε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσ	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή ήχου χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (σελίδα 185).

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας (σελίδα 144).
Προβ.σημ.	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε μια νέα τοποθεσία προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτευση από την τρέχουσα τοποθεσία σας (σελίδα 178).
Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξύμετρου (σελίδα 161).
Σημείο αναφ.	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση (σελίδα 177).
Αποθηκευμένα	Επιλέξτε το για να δείτε τις τοποθεσίες, τις διαδρομές και τα σημεία που έχετε αποθηκεύσει (σελίδα 16).
Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.

Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
Παλίρροιες	Επιλέξτε το για να δείτε πληροφορίες παλίρροιας για μια τοποθεσία (σελίδα 19).
Μηχ.ψαρ.συρτ.	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας ως τηλεχειριστήριο για μια μηχανή ψαρέματος για συρτή Garmin (σελίδα 21).
Πορτοφόλι	Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ (σελίδα 17).
Καιρός	Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
Ασκήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε τις αποθηκευμένες ασκήσεις σας (σελίδα 9).

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 θόρονες 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 5).

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 10).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε  και επιλέξτε **Προπόνηση**.
 - 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (σελίδα 11, σελίδα 14).
 - Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (σελίδα 10).
 - Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** (σελίδα 15).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

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

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




7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

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

Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης


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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησής σας εμφανίζεται μόνο για ασκήσεις με στόχους καρδιακών παλμών, ταχύτητας, ρυθμού ή ισχύος.

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




Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 149).

- 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.

Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (σελίδα 100).





- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τρέξιμο** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Ποδηλασία** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε την ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 5 Πατήστε το  και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.

- Για να δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισ. προτάσεις**.
- Για να δείτε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως **Τύπος στόχου**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.


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

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης


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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε χειροκίνητα τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσής σας πατώντας το .
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις**, πατήστε το  και επιλέξτε


Έναρξη άσκησης για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική άσκηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.

6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την άσκηση.

7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.


8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.

9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

1 Από τον κατράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε το .

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.

5 Πατήστε το  και επιλέξτε **Επεξ. άσκησης**.

6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
- Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
- Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
- Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ε..**






7 Πατήστε το .

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

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου,

που εκφράζεται ως ρυθμός ανά 100 μέτρα. Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.







- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Πισίνα**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Βιβλιοθήκη ασκήσεων > Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε το  για μια προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε το .
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χροόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner*

Η λειτουργία Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί

για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό για τη λειτουργία Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.



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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Πατήστε το  ή το  για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (σελίδα 23).
- 9 Πατήστε το  ή το  για μετακίνηση στην οθόνη Virtual Partner, για να δείτε ποιος βρίσκεται στην πρώτη θέση.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονηστείτε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας.



Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
 - Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.

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

- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου** για να ακυρώσετε τον στόχο της προπόνησης.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

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

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κάντε αγώνα δρόμου σε μια παλαιότερη δραστηριότητά σας**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα. Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 149) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι fēnix 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 χρονοδιάγραμμα, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι fēnix σας.

Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Αποθηκευμένα για να δείτε τις αποθηκευμένες τοποθεσίες και διαδρομές σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Αποθηκευμένα**.
- 3 Επιλέξτε ένα αποθηκευμένο στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή με αντίθετη κατεύθυνση, επιλέξτε **Περισσότερα > Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
 - Για να δείτε λεπτομέρειες για την τοποθεσία, επιλέξτε **Περισσότερα > Λεπτομέρειες**.
 - Για να επεξεργαστείτε τα στοιχεία της τοποθεσίας ή της διαδρομής, επιλέξτε **Περισσότερα > Επεξεργασία**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις αναβάσεις στη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Προβολή αναβάσεων**.
 - Για να εμφανίζεται η διαδρομή στον χάρτη ακόμα κι όταν δεν γίνεται πλοήγηση, επιλέξτε **Περισσότερα > Εμφάνιση στον χάρτη**.

- Για να κοινοποιήσετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή με τη λειτουργία **Garmin Share**, επιλέξτε **Περισσότερα > Κοινή χρήση** (σελίδα 147).
- Για να διαγράψετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή, επιλέξτε **Περισσότερα > Διαγραφή**.

Garmin Pay

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

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay



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

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

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας


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

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 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  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.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασης 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.


- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- Επιλέξτε **Garmin Pay > ⋮ > Προσθήκη κάρτας**.
- 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.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- Επιλέξτε **Garmin Pay**.
- Επιλέξτε μια κάρτα.
- 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 fēnix.
 - Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασης σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι fēnix, 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 fēnix, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Προβολή πληροφοριών παλίρροιας

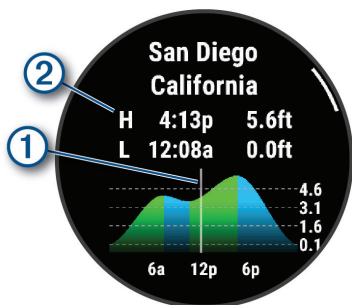
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



Οι πληροφορίες παλίρροιας προορίζονται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Είναι δική σας ευθύνη να τηρείτε όλες τις δημοσιευμένες οδηγίες σχετικά με το νερό, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε ασφαλή κρίση μέσα, πάνω και γύρω από το νερό ανά πάσα στιγμή. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

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


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

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



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



Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

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



Επισήμανση θέσης της άγκυρας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Ρυθμίσεις άγκυρας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το , επιλέξτε **Άγκυρα**, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε τις ρυθμίσεις εφαρμογής.

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

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

Ειδοποίηση άγκυρας: Ενεργοποιεί μια ειδοποίηση όταν το σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα πλάγιας κίνησης.


Διάρκεια συν. αγκυρ.: Ρυθμίζει τη διάρκεια της ειδοποίησης αγκυροβόλησης. Όταν ο συναγερμός αγκυροβόλησης είναι ενεργοποιημένος, εμφανίζεται μια ειδοποίηση κάθε φορά που το σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα

πλάγιας κίνησης κατά τη διάρκεια της καθορισμένης διάρκειας συναγερμού.


Τηλεχειριστήριο μοτέρ ψαρέματος με σύρτη

Αντιστοιχισμός του ρολογιού σας και του μοτέρ ψαρέματος με σύρτη



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

- 1 Ενεργοποιήστε το μοτέρ ψαρέματος με σύρτη.
- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση 1 m (3 ft.) από την οθόνη προβολής στο μοτέρ ψαρέματος με σύρτη.
- 3 Στο ρολόι, πατήστε  και επιλέξτε **Μηχ.ψαρ.συρτ.**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα άλλο μοτέρ ψαρέματος με σύρτη (σελίδα 136).


- 4 Στην οθόνη προβολής του μοτέρ ψαρέματος με σύρτη, πατήστε το  τρεις φορές για μετάβαση στη λειτουργία αντιστοιχισμός.

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

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

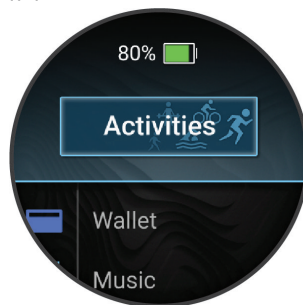
Το σύμβολο ↻ στην οθόνη προβολής του μοτέρ ψαρέματος με σύρτη ανάβει με πράσινο χρώμα όταν η σύνδεση με το ρολόι σας είναι επιτυχή.

Δραστηριότητες

Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν πατήστε το  για να περιηγηθείτε στις δραστηριότητες. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες

εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας (σελίδα 68).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.




Κατηγορία	Δραστηριότητες
Εξωτερικός χώρος	Ιππασία, Boulderling, Γκολφ με δίσκο, Εξόρμηση, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνηγι, Πατινάζ, Ορειβασία, Περπάτημα
Τρέξιμο	Κλειστ. Στίβ., Τρέξιμο, Τρέξ. στίβου, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Αν. εμποδίων, Ultra Run, Εικονικό τρέξ.


Κατηγορία	Δραστηριότητες
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Μετακ. ποδ., Ποδ.εσ.χώρου, Περ., ποδήλ., BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Ποδήλ. δρόμ.
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλ., Πισίνα, Κολ.-Τρέξ., Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Αναρ. εσ. χ., Έλλειπ. όργ., Ανάβ. ορόφ., HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Πιλάτες, Κωπηλ.εσ.χ., Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περ. σε εσ. χ., Γιόγκα
Χειμερινά αθλήματα	Ορειβατικό σκι, Ορειβατικό Snowboard, Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Snowmobile, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Σκάφος, Καγιάκ, Kiteboard, Κωπηλασία, Ιστιοπλοΐα, Εξόρ. ιστιοπλ, Αγ. ιστιοπ., SUP, Σερφ, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Θαλάσσιο σκι, Ράφτινγκ, Windsurf

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Ομαδικά αθλήματα	Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπείζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκ. επί χόρ., Χόκ. επί πάγ., Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Βόλεϊ, Ultimate
Αθλήματα με ρακέτα	Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις
Μηχανοκίνητος αθλητισμός	ATV, Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland
Άλλο	Ασκήσεις αναπνοής, Gaming, Jumpmaster, Διαλογισμός, Προπόν. ρυθμού, Παρακολούθ.


Έναρξη δραστηριότητας


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





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

- Μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων **Περισσότερα**, επιλέξτε μια κατηγορία δραστηριότητας και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να γεμίσει η γραμμή κατάστασης GPS. Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 203).
- Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.

Μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 211).

- Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον θόνες δεδομένων.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες θόνες δεδομένων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω από το πάνω μέρος της οθόνης, για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής ή τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Αλλαγή αθλήματος** για να μεταβείτε σε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας. Αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα αθλήματα, καταγράφεται ως δραστηριότητα Multisport.
- Πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε **Κατάσταση Λειτουργίας** για να


χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (σελίδα 193).

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε το .


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  και ορίστε μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (σελίδα 26).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.

Μπορείτε να επιλέξετε το  για να απορρίψετε έναν γύρο για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 211).

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

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

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

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

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση (σελίδα 113).
- 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 70).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (σελίδα 25).
- 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.

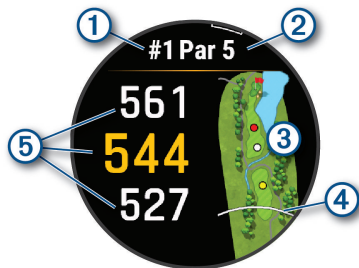
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

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



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Γκολφ**. Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.
- 5 Επιλέξτε για τήρηση βαθμολογίας.
- 6 Επιλέξτε tee box.
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.






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

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


7 Ορίστε μια επιλογή:

- Αγγίξτε τις μπροστινές, μεσαίες ή πίσω αποστάσεις στο green, για να προβάλτε την απόσταση PlaysLike (σελίδα 31).
- Πατήστε το  ή το  για να δείτε πρόσθετα δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων της βαθμολογίας σας handicap και των παραγόντων PlaysLike.
- Πατήστε τον χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να μετρήσετε την απόσταση με στόχευση αφής (σελίδα 31).

- Πατήστε τον χάρτη και πατήστε το  ή το  για να δείτε την τοποθεσία και την απόσταση από ένα layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός κινδύνου.
- Πατήστε το  για να ανοίξετε το μενού γκολφ (σελίδα 27).

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

Μενού γκολφ

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

Προβολή green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (σελίδα 29).

Εικονικός caddy: Ζητά από το virtual caddie να προτείνει ένα μαστούνι (σελίδα 30).

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

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

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (σελίδα 33).

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

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

Άνεμος: Ανοίγει έναν δείκτη που δείχνει την κατεύθυνση και την ταχύτητα του ανέμου σε σχέση με την πινέζα (σελίδα 34).

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

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot® (σελίδα 32). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (σελίδα 32).

Προσαρμ. στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία, όπως ένα αντικείμενο ή ένα εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα (σελίδα 35).


Στατιστικά μπάστουνιού: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπάστουνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε αντιστοιχισμό συμβατών αισθητήρων παρακολούθησης μπάστουνιού Approach® ή όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπάστουνιού.

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

Ρυθμίσεις: Επιτρέπει την προσαρμογή των ρυθμίσεων της δραστηριότητας γκολφ (σελίδα 28).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμίσεις γκολφ

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

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις επιλογές βαθμολόγησης (σελίδα 33).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee

box στο drive. Η απόσταση χτυπήματος εμφανίζεται ως τόξο στον χάρτη.

PlaysLike: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις για τη λειτουργία απόστασης "αναπαραγωγή ως", η οποία εμφανίζει προσαρμοσμένες αποστάσεις από το green ενώ παίζετε γκολφ (σελίδα 31).

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

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας.

Λειτουργία τουρνούα: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες απόστασης PinPointer και PlaysLike. Αυτές οι λειτουργίες δεν επιτρέπονται κατά τη διάρκεια εγκεκριμένων τουρνούα ή γύρων υπολογισμού handicap.

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

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

Μήνυμα μπαστούνιού: Σας προτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από

κάθε ανιχνευμένη βολή, για να γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για το μπαστούνι σας (σελίδα 33).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 82).


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

Αισθητήρες μπαστούνιών: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπαστούνιων Approach.


Σύζευξη τηλεμέτρων: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το συμβατό σας τηλεμέτρο.

Μετακίνηση της σημαίας

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

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Προβολή green**.
- 3 Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε τη γραμμή ρύθμισης στη δεξιά πλευρά της

οθόνης για να αυξήσετε ή να μειώσετε τη μεγέθυνση.

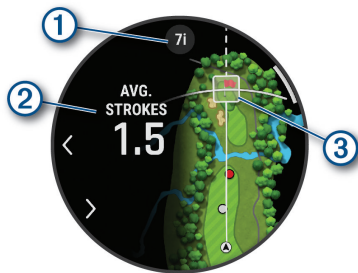
4 Πατήστε ή σύρετε το στοιχείο  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.



5 Πατήστε το .

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

Virtual Caddie

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το virtual caddie, πρέπει να παίξετε πέντε γύρους με αισθητήρες μπαστουιού Approach ή να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστουιού (σελίδα 70) και να εκτελέσετε αποστολή των καρτών βαθμολογίας σας. Για κάθε γύρο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Golf. Το virtual caddie παρέχει προτάσεις με βάση την τρύπα, τα δεδομένα ανέμου και τις προηγούμενες επιδόσεις σας με κάθε μπαστούι.




Εμφανίζει την πρόταση για το μπαστούι ή τον συνδυασμό μπαστουιών για την τρύπα. Μπορείτε να επιλέξετε το  ή το  για να δείτε άλλες επιλογές μπαστουιών.

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

Εμφανίζει την περιοχή διασποράς βολής για την επόμενη βολή σας με το προτεινόμενο μπαστούι, με βάση το ιστορικό των βολών σας με το συγκεκριμένο μπαστούι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν η περιοχή διασποράς της βολής επικαλύπτεται με το green, οι πιθανότητες της βολής να φτάσει στο green θα εμφανιστούν ως ποσοστό.


Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike λαμβάνει υπόψη τις αλλαγές υψομέτρου στο γήπεδο, την ταχύτητα και τη διεύθυνση του ανέμου και την πυκνότητα του αέρα, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση από το green. Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να αγγίξετε μια απόσταση στο green για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike. Μπορείτε να σύρετε προς τα πάνω ή να πατήσετε το  για να δείτε πόσο έχει αλλάξει η απόσταση λόγω κάθε ενός από τους παράγοντες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε ποια δεδομένα λαμβάνονται υπόψη στις προσαρμογές PlaysLike στις ρυθμίσεις δραστηριότητας (σελίδα 31).

- ▲: Η απόσταση αναπαράγεται περισσότερο από το αναμενόμενο.
- : Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.
- ▼: Η απόσταση αναπαράγεται λιγότερο από το αναμενόμενο.
- ↕: Η διαφορά στην απόσταση λόγω των αλλαγών στο υψόμετρο.
- ▲: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του ανέμου.
- ☼: Η διαφορά στην απόσταση λόγω της πυκνότητας του αέρα.

Ρυθμίσεις PlaysLike

Στη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > PlaysLike**.

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


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

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

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

Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής


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

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε στον χάρτη.
- 2 Πατήστε ή σύρετε το δάχτυλό σας, για να τοποθετήσετε τον κύκλο-στόχο . Μπορείτε να δείτε την απόσταση από την τρέχουσα θέση σας μέχρι τον κύκλο-στόχο και από τον κύκλο-στόχο μέχρι τη θέση της καρφίτσας.
- 3 Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε τη γραμμή ρύθμισης στη δεξιά πλευρά της οθόνης για να αυξήσετε ή να μειώσετε τη μεγέθυνση.


Προβολή μετρημένων βολών

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

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




- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**. Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το

μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Προηγ. χτυπ.** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση από την πιο πρόσφατη βολή εμφανίζεται επίσης στο επάνω μέρος της οθόνης πληροφοριών για την τρύπα.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής







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

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

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

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


Τήρηση βαθμολογίας


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

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (σελίδα 33).

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

συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε .

- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε .

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

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:


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

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

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

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε

το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Βαθμολογία**.

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

Βαθμολογία handicap: Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

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

Εμφάνιση βαθμολογίας: Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας (σελίδα 33).

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

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ (σελίδα 33).

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

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (σελίδα 70), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

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

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

Προβολή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου

Η λειτουργία ανέμου είναι ένας δείκτης που δείχνει την ταχύτητα και την κατεύθυνση του ανέμου σε σχέση με την πινέζα. Για τη λειτουργία ανέμου, απαιτείται σύνδεση με την εφαρμογή Garmin Golf.

1 Πατήστε .

2 Επιλέξτε **Άνεμος**.


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

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια ψεύζιδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν

δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

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


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

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις από αυτούς τους στόχους από την οθόνη κινδύνων και lagup (σελίδα 26).


- 1 Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

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

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

Λειτουργία μεγάλων αριθμών



Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας.

- 1 Στη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μεγάλοι αριθμοί**.



Οι αποστάσεις μπροστά, στη μέση και πίσω από το green εμφανίζονται με

γραμματοσειρά μεγάλου μεγέθους στην οθόνη πληροφοριών τρύπας γκολφ.

- 3 πατήστε το  ή το  για να δείτε πρόσθετα δεδομένα, συμπεριλαμβανομένης της απόστασης PlaysLike έως τη μέση του green, της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του ανέμου και του handicap σας.

Προπόνηση για ρυθμό swing

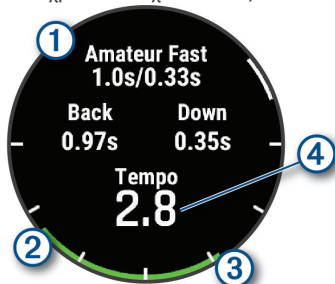
Η δραστηριότητα Προπόν. ρυθμού σας επιτρέπει να εκτελείτε ένα πιο σταθερό swing. Η συσκευή μετράει και εμφανίζει το χρόνο σας για το backswing και το downswing. Η συσκευή εμφανίζει επίσης τον ρυθμό του swing σας. Ο ρυθμός swing είναι ο χρόνος backswing διαιρεμένος με το χρόνο downswing, σε μορφή αναλογίας.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




Ο ιδανικός ρυθμός swing

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

Η συσκευή εμφανίζει ένα γράφημα που υποδεικνύει αν οι χρόνοι σας για το

backswing ή το downswing είναι πολύ γρήγοροι, πολύ αργό ή ακριβώς σωστοί για το χρόνο που έχετε επιλέξει.





①	Επιλογές χρόνου (αναλογία χρόνου backswing προς downswing)
②	Χρόνος backswing
③	Χρόνος downswing
④	Ο ρυθμός σας
	Καλός χρόνος
	Πολύ αργά
	Πολύ γρήγορα

Για να βρείτε τον ιδανικό χρόνο για το swing σας, θα πρέπει να ξεκινήσετε με τον πιο αργό χρόνο και να δοκιμάσετε μερικά swing. Όταν το γράφημα του

ρυθμού είναι σταθερά πράσινο τόσο για το χρόνο του backswing όσο και για το χρόνο του downswing, μπορείτε να προχωρήσετε στον επόμενο χρόνο. Όταν βρείτε έναν άνετο χρόνο, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε πιο συνεπή swing και επιδόσεις.



Ανάλυση του ρυθμού *swing* σας

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

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Προπόν. ρυθμού.**
- 3 Πατήστε το .
- 4 Πατήστε **Ρυθμίσεις > Ταχύτητα Swing** και επιλέξτε ένα στοιχείο.
- 5 Ολοκληρώστε ένα πλήρες swing και χτυπήστε την μπάλα.
Το ρολόι εμφανίζει την ανάλυση του *swing* σας.


Προβολή της σειράς συμβουλών


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





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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

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



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Bouldering.**
- 3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

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

- 4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.
- 6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
- 7 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή σας.
- 10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Μετά την τελευταία διαδρομή σας, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.
- 12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.


Έναρξη εξόρμησης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Εξόρμηση**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας. Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.


Μη αυτόματα καταγραφή σημείου διαδρομής

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

1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε .

2 Επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε .


2 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.

3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Ψάρεμα


1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

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

3 Πατήστε το .




4 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:

- Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγρ. ψαριάς**.
- Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα ψαρ.**
- Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
- Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
- Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
- Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (σελίδα 70).


5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ολοκλ. ψαρ.**

Κυνήγι

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

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

- Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
- Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.


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

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

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


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

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Τρέξ. στίβου**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, προχωρήστε στο βήμα 8.
- 6 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 7 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.

8 Πατήστε το .

9 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.




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

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τέσσερις γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο


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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Εικονικό τρέξ..**
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift® ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.








Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού

τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (σελίδα 23).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ.** > ✓.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.


Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Ultra Run**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.
- 5 Πατήστε το  για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσετε το χρονόμετρο ανάπαυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τον τρόπο με τον οποίο η ρύθμιση Αυτόματη ανάπαυση εκτελεί την καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης και των γύρων (σελίδα 43).
- 6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το  για να συνεχίσετε το τρέξιμο.
- 7 Πατήστε το  ή το  για να δείτε επιπλέον σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις Ultra Run και αυτόματης ανάπαυσης


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

Κατάσταση: Επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή των τμημάτων ανάπαυσης.

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




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

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

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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια


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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Τρέξιμο > Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το  για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.

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

με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.

5

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

Προπόνηση PacePro™

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

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

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 149).

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**.

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή (σελίδα 177).

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε



2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.

3 Πατήστε παρατεταμένα .

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Διαδρομές**.

5 Επιλέξτε μια διαδρομή.

6 Επιλέξτε **PacePro** > **Δημιουργία νέου**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

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

Το ρολόι δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας.


8 Πατήστε .

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- Επιλέξτε **Προβ. τμ. διαδρ.** για προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.
- Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.
- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.

3 Πατήστε παρατεταμένα .


4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.


5 Επιλέξτε πρόγραμμα.

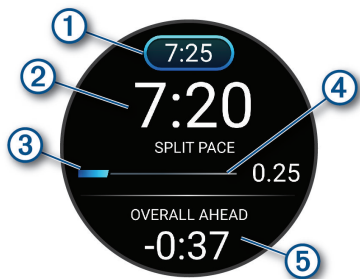
6 Πατήστε .

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


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

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

9 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



①	Στόχος ρυθμού περάσματος
②	Τρέχων ρυθμός περάσματος
③	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάσματος
④	Υπόλοιπη απόσταση στο πέραςμα
⑤	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

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

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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


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

Τύποι κίνησης


Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (σελίδα 69).


Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (σελίδα 49)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε  για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα,

το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε


παρεταγμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κολύμπι να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.

- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε  για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (σελίδα 48). 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 49).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης

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

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


Για να χρησιμοποιήσετε τις μη αυτόματες αναπαύσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (σελίδα 70). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το . Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια ενός διαστήματος ανάπαυσης.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Χρησιμοποιήστε τις μη αυτόματες αναπαύσεις αν κάνετε σύντομες

αναπαύσεις ή αν θέλετε πολύ ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων κολύμβησης.


Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε  ή

 για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.

- 2 Πατήστε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.




- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε .

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.

Ορίστε μια επιλογή:


- 5
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε .
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε  ή  για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.



Ποδηλασία

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® (σελίδα 136).

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Ποδηλασία > Ποδ.εσ.χώρου**.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (σελίδα 9).
 - Επιλέξτε **Παρ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 174).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Καθοδήγηση ισχύος

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

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (σελίδα 51). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.




Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη συγχρονίσετε με

συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (σελίδα 136).

Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (σελίδα 136). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στο ρολόι σας (σελίδα 177).

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία νέου**.
- 5 Επιλέξτε μια πορεία (σελίδα 174).
- 6 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.
- 7 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.
- 8 Πατήστε  και επιλέξτε **Χρήση προγράμ..**

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

Sindiasmos athlimaton


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

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

Προπόνηση τριάθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τριάθλου για να μεταβείτε


γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .


2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Κολύμβηση > Τρίαθλο**.


3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονομέτρο δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ρύθμιση **Αυτ. αλλ. αθλ.** είναι η προεπιλεγμένη ρύθμιση για δραστηριότητες Multisport (σελίδα 70).


4 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (σελίδα 211).

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

πατήστε το  για αλλαγή αθλήματος.

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

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

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

3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

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

4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (σελίδα 7).







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

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

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




Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Ενδυνάμωση**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 4 Πατήστε το  για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το  και κατόπιν να πατήσετε το  για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει.
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων της άσκησης, πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 6 Πατήστε το  και επιλέξτε **Έναρξη προπόν.**
- 7 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.


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

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




- 8 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, αν υπάρχει. Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.
- 9 Εάν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε το σετ, τον αριθμό των επαναλήψεων και το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 10 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το  μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 11 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 12 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε το  και επιλέξτε **Διακοπή προπόν..**
- 13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

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





του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.

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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

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


για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Γυμναστήρια > Αναρ. εσ. χ.**
- 3 Επιλέξτε το  για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.
- 4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το , να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.
- 5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 6 Πατήστε το .
- 7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε

παρεταταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

- 8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίτροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.


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

- 9 Ορίστε μια επιλογή:


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

- 10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

- 11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο

ανάπαυσης, πατήστε το  και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή σας.

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

- 13 Πατήστε το .

- 14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χειμερινά αθλήματα



Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.

- 2 Πατήστε παρεταταμένα .





- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.

- 4 Πατήστε  και  για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες. Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια

τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης (σελίδα 70).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό σκι**.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Χειμερινά αθλήματα > Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονομέτρο δραστηριότητας.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

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

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι fēnix, το οποίο είναι αντιστοιχισμένο με το αξεσουάρ HRM-Pro series, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.




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

Θαλάσσια σπορ

Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή

η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονομέτρου δραστηριότητας.

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

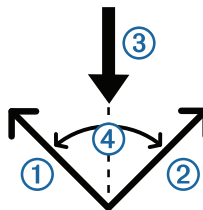
Ιστιοπλοΐα Υποβοήθηση παρέκκλισης

ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ρολόι χρησιμοποιεί μια πορεία με βάση το GPS σε σχέση με την ξηρά για να καθορίσει την πορεία του

σκάφους στη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης και δεν λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιας. Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας.





Καθώς πλέετε ή τρέχετε σε αγώνες κόντρα στον άνεμο, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης μπορεί να σας βοηθήσει να διαπιστώσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Όταν βαθμονομείτε την υποβοήθηση παρέκκλισης, το ρολόι καταγράφει την πορεία του σκάφους προς τα αριστερά ① και προς τα δεξιά ② σε σχέση με την ξηρά (COG) και χρησιμοποιεί τα δεδομένα COG για να υπολογίσει τη μέση κατεύθυνση πραγματικού ανέμου ③ και τη γωνία παρέκκλισης του σκάφους ④.





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

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

Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε το .
- 2 Επιλέξτε **Θαλάσσια σπορ** και κατόπιν επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα** ή **Αγ. ιστιοπ.**
- 3 Επιλέξτε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης στις οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 69).
- 4 Επιλέξτε το .





5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά, επιλέξτε το .
- Για να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά, επιλέξτε το .

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

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


Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Θαλάσσια σπορ** και κατόπιν επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα** ή **Αγ. ιστιοπ.**
- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το .

5 Επιλέξτε **Γων. αναστρ. πορείας > Γωνία.**

6 Πατήστε το  ή το  για να ρυθμίσετε την τιμή.

Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου


1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Πατήστε **Θαλάσσια σπορ** και επιλέξτε **Ιστιοπλοΐα ή Αγ. ιστιοπ..**

3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.

4 Πατήστε παρατεταμένα το .

5 Επιλέξτε **Κατεύθ.πραγμ. ανέμου > Σταθερή.**

6 Πατήστε το  ή το  για να ορίσετε την τιμή.

Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης


Για να λαμβάνετε την καλύτερη εκτίμηση της ανύψωσης του σκάφους όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές. Ανατρέξτε στις ενότητες σελίδα 60 και σελίδα 59 για περισσότερες πληροφορίες.

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

Ιστιοπλοϊκός αγώνας

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

Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Θαλάσσια σπορ > Αγ. ιστιοπ..**

3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

4 Πατήστε παρατεταμένα .


5 Επιλέξτε **Ρυθμ. γραμ. αφετ.**

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Επισημάνση λιμένα** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στην αριστερή πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
- Επιλέξτε **Επισημάνση δεξιά** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στη δεξιά πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
- Επιλέξτε **Χρ. έως πρ./αργ. άφ. σε αφ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χρόνο εγγραφής δεδομένων στην οθόνη δεδομένων χρονομέτρου ρεγκάτας.
- Επιλέξτε **Απόσταση έως την αφετηρία** για να ορίσετε την απόσταση από τη γραμμή αφετηρίας, τις προτιμώμενες μονάδες απόστασης και το μήκος του σκάφους σας.

Έναρξη αγών

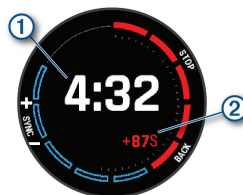
Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο άφιξης στην αφετηρία, πρέπει να καθορίσετε τη γραμμή εκκίνησης (σελίδα 60).


1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Θαλάσσια σπορ > Αγ. ιστιοπ.**

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.



Στην οθόνη εμφανίζονται το χρονόμετρο ρεγκάτας ① και ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία ②.



4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το  και ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε ένα σταθερό χρονόμετρο, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > Σταθερή** και εισαγάγετε ένα χρονικό διάστημα.
- Για να ορίσετε ένα χρόνο έναρξης εντός των επόμενων 24 ωρών, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > GPS** και εισαγάγετε μια ώρα της ημέρας.

5 Πατήστε το .


6 Πατήστε το  και το  για να συγχρονίσετε το χρονόμετρο ρεγκάτας με την επίσημη αντίστροφη μέτρηση του αγώνα.

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

7 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Άλλες δραστηριότητες Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .


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

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **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  ή ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.


5 Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού (σελίδα 186).

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

6 Πατήστε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη

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


Παιχνίδι

Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™


Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε

μία δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

- 1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
- 3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σας ζητήσει να κάνετε αντιστοίχιση

του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Gaming** στο ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.

- 5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
- 6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή  > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθησή ή να

καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή (σελίδα 136).







7 Ορίστε μια επιλογή:

- Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
- Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού (σελίδα 63).

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

Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Άλλο > Gaming**.
- 3 Πατήστε το  και επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε το  στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Jumpmaster

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία jumpmaster προορίζεται για χρήση μόνο από έμπειρους αλεξιπτωτιστές. Η λειτουργία jumpmaster δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως το βασικό αλτίμετρο ελεύθερης πτώσης. Η αδυναμία εισαγωγής των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν το άλμα

μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.

Η λειτουργία jumpmaster εφαρμόζει στρατιωτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον υπολογισμό του σημείου αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP). Το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τη στιγμή πραγματοποίησης του άλματος, ώστε να ξεκινήσει την πλοήγηση προς το επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) χρησιμοποιώντας τα βαρόμετρο και την ηλεκτρονική πυξίδα.

Προγραμματισμός άλματος

- 1 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 64).
- 2 Εισαγάγετε τις πληροφορίες άλματος (σελίδα 65).
Η συσκευή υπολογίζει το σημείο αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP).
- 3 Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση στο HARP.

Τύποι αλμάτων

Η λειτουργία jumpmaster σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τον τύπο άλματος σε έναν από τους τρεις τύπους: HAHO, HALO ή Στατικού μάντα. Ο επιλεγμένος τύπος άλματος προσδιορίζει τις επιπρόσθετες πληροφορίες ρύθμισης που απαιτούνται. Για όλους τους τύπους άλματος, τα υψόμετρα πτώσης και τα υψόμετρα

ανοίγματος αλεξιπτώτου υπολογίζονται σε πόδια πάνω από το επίπεδο του εδάφους (AGL).


HAHO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε υψηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξιπτωτο σε υψηλό υψόμετρο. Πρέπει να ορίσετε ένα DIP και ένα υψόμετρο πτώσης τουλάχιστον 1.000 ποδιών. Το υψόμετρο πτώσης θεωρείται ότι είναι το ίδιο με το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο πτώσης κυμαίνονται από 12.000 έως 24.000 πόδια AGL.

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

Στατική: Η ταχύτητα και η κατεύθυνση του ανέμου θεωρείται ότι είναι σταθερές κατά τη διάρκεια του άλματος. Το

υψόμετρο πτώσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.000 πόδια.

Εισαγωγή πληροφοριών άλματος

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 64).
- 4 Ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες για να εισαγάγετε τις πληροφορίες του άλματος:
 - Επιλέξτε **DIP** για να ορίσετε ένα σημείο για την επιθυμητή θέση προσγείωσης.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο πτώσης** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου πτώσης (σε πόδια) όταν ο jumpmaster εξέρχεται από το αεροσκάφος.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο ανοίγματος** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου ανοίγματος (σε πόδια) όταν ο jumpmaster ανοίγει το αλεξιπτωτο.
 - Επιλέξτε **Πτώση προς τα εμπρός** για να ορίσετε τη διανυθείσα οριζόντια απόσταση (σε μέτρα) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.


- Επιλέξτε **Πορεία προς HARP** για να ορίσετε την κατεύθυνση (σε μοίρες) της διανυθείσας απόστασης, που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
- Επιλέξτε **Άνεμος** για να ορίσετε την ταχύτητα του ανέμου (σε κόμβους) και την κατεύθυνση (σε μοίρες).
- Επιλέξτε **Σταθερή** για να ρυθμίσετε λεπτομερώς ορισμένες πληροφορίες για το προγραμματισμένο άλμα. Ανάλογα με τον τύπο άλματος, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό, Συντελεστής ασφάλειας, K-Open, K-Freefall** ή **K-Static** και να εισαγάγετε πρόσθετες πληροφορίες (σελίδα 67).
- Επιλέξτε **Αυτόματα σε DIP** για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη πλοήγηση στο επιθυμητό σημείο προσγειώσης (DIP) μετά το άλμα.
- Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το HARP.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Jumpmaster**.


- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (σελίδα 64).
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Προσθήκη**.
- 5 Επιλέξτε υψόμετρο.
- 6 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.
Η τιμή του ανέμου προστίθεται στη λίστα. Μόνο οι τιμές ανέμου που περιλαμβάνονται στη λίστα χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς.
- 8 Επαναλάβετε τα βήματα 5-7 για κάθε διαθέσιμο υψόμετρο.

Επαναφορά πληροφοριών ανέμου

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

Όλες οι τιμές ανέμου καταργούνται από τη λίστα.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικό ιμάντα

- 1 Πατήστε .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Εξωτερικός χώρος > Jumpmaster > Στατική > Άνεμος**.

- 3 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις Σταθεράς

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

Μέγιστο ποσοστό: Ρυθμίζει το εύρος άλματος για όλους τους τύπους άλματος. Μια ρύθμιση μικρότερη από 100% μειώνει την απόσταση απόκλισης σε σχέση με το DIP, ενώ μια ρύθμιση μεγαλύτερη από 100% αυξάνει την απόσταση απόκλισης. Οι πιο έμπειροι jumpmaster ίσως θέλουν να χρησιμοποιήσουν μικρότερες τιμές, ενώ οι λιγότερο πεπειραμένοι αλεξιπτωτιστές ενδεχομένως να προτιμήσουν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες τιμές.

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

K-Freefall: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά την ελεύθερη πτώση, με βάση τη

βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα HALO). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.


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

K-Static: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά τη διάρκεια ενός άλματος στατικού ιμάντα, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα Στατική). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών





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

Προσαρμογή της λίστας εφαρμογών

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


3 Επιλέξτε **Ανακατάταξη**.

Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αλλάξετε τη θέση μιας εφαρμογής στη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε την εφαρμογή και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
- Για να καταργήσετε μια εφαρμογή από τη λίστα, επιλέξτε την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε .
- Για να προσθέσετε μια εφαρμογή, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες εφαρμογές.

Προσαρμογή της λίστας αγαπημένων δραστηριοτήτων





Η λίστα αγαπημένων δραστηριοτήτων εμφανίζεται στο πάνω μέρος της λίστας και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνά. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

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

Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.



3 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.


Ορίστε μια επιλογή:

- 4 Για να αλλάξετε τη θέση μιας δραστηριότητας, επιλέξτε τη δραστηριότητα, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη δραστηριότητα και κατόπιν πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
- Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε .
- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες δραστηριότητες.

Καρφίτσωμα αγαπημένης δραστηριότητας στη λίστα



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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση σε μια αγαπημένη δραστηριότητα (σελίδα 68).
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Καρφίτσωμα δραστηριότητας**.

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

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 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 214. Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.


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

Προσθήκη της οθόνης δεδομένων χάρτη

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες > Επεξεργασία > Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγρ. δραστηρ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.

- Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

Ρυθμίσεις δραστηριότητας

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες για όλους

τους τύπους δραστηριότητας. Ορισμένοι τύποι δραστηριότητας έχουν ξεχωριστές λίστες ρυθμίσεων (σελίδα 28).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το



, επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε το



και τέλος επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

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

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

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


Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 75).

Έξοδος ήχου: Ενεργοποιεί τις συνδεδεμένες συσκευές ήχου για φωνητικές ειδοποιήσεις (σελίδα 79).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το

ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης (σελίδα 81).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή Θέση βάσει αυτ. γύρου επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου

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

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

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πείνα (σελίδα 48). Ρυθμίζει τις επιλογές για αυτόματη

έναρξη και διακοπή της αντίστροφης μέτρησης ανάπαυσης για τη δραστηριότητα ultra run (σελίδα 43).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή θαλάσσιων σπορ χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο (σελίδα 56, σελίδα 57).

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

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

Αυτ. αλλ. αθλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

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

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σας σε αντιστοιχισμένες συσκευές όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (σελίδα 160).

Μετάδοση στο Garmin: Μεταδίδει αυτόματα βιομετρικά δεδομένα στην εφαρμογή Garmin Connect, όταν

ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (σελίδα 62).

ClimbPro: Εμφανίζει πληροφορίες ανόδου για προσεχείς και τρέχουσες αναβάσεις κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή (σελίδα 80).

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

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 69).

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

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


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

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.

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

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

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

Κλειδ. 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.

Ρυθμίσεις χάρτη: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας (σελίδα 167).

Επίπεδα χάρτη: Ορίζει τα δεδομένα του χάρτη που θα εμφανίζονται στον χάρτη (σελίδα 170).

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων. Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς

ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Παρακολούθηση λειτουργίας: Ρυθμίζει τη λειτουργία παρακολούθησης ανόδου και καθόδου σε αυτόματα ή μη αυτόματα για ορειβατικό σκι και snowboard.

Παρακολούθηση εμποδίων: Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος (σελίδα 43).

Μέγεθος πεισίνας: Ορίζει το μήκος της πεισίνας για την κολύμβηση σε πεισίνα.

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

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

Λήξη χρ. εξοικ. ανερ.: Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να

ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Παρατάθηκε ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

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

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

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

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

σημείων διαδρομής μειοδοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

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

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

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας (σελίδα 79).

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 140).

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

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (σελίδα 82).

Τμήματα: Εμφανίζει τα αποθηκευμένα τμήματά σας για τη δραστηριότητα (σελίδα 83). Η επιλογή Αυτόματη προσπάθεια προσαρμόζει αυτόματα το χρόνο-στόχο αγώνα ενός τμήματος με βάση την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια του τμήματος.

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Σας ειδοποιεί για την προσέγγιση αποθηκευμένων τμημάτων (σελίδα 83).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 26).

SpeedPro: Καταγράφει προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Ανίχνευση στυλ κολύμβησης: Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

Αυτόμ. αλλ. κολύμβ./τρέξ.: Μεταβαίνει αυτόματα μεταξύ του τμήματος κολύμβησης και του τμήματος τρεξίματος μιας δραστηριότητας multisport κολύμβησης-τρεξίματος.

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

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

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες multisport.

Μονάδες: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

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

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

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

συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

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

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

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


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

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


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

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

Ρύθμιση ειδοποίησης

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

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


- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **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).

Αναπαραγωγή φωνητικών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

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

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού**
> **Λειτουργίες επικέντρωσης**
> **Δραστηριότητα** > **Φωνητικές ειδοποιήσεις.**

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις ώστε να αναπαράγονται μέσω του τηλεφώνου σας ή των συνδεδεμένων ακουστικών Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα, επιλέξτε **Έξοδο ήχου** > **Συνδεδεμένες συσκευές.**
- Για να ακούτε ένα μήνυμα σε κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου.**


- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητάς σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ ταχύτητας.**
- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδ. παλμών.**
- Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις με τα δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος.**
- Για να ακούτε ειδοποιήσεις όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ..**
- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις ασκήσεων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων.**
- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις δραστηριοτήτων ως φωνητική ειδοποίηση, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας** (σελίδα 75).


Ρυθμίσεις δρομολόγησης

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

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

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα,

πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και τέλος επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

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

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



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

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

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

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

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



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων

που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.

- Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.
 - Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.
 - Επιλέξτε **Ανίχν. επιλ. ανάβ.** για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.
- 7 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (σελίδα 16).
- 8 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 170).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.
- 6 Επιλέξτε **Πάντα** ή **Όταν δεν πραγ/ται πλ.**
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
 - Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
 - Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
 - Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.


- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.


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

Ρυθμίσεις δορυφόρων

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

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα,

πατήστε , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και τέλος επιλέξτε **Δορυφόροι**.

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

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την

προεπιλεγμένη ρύθμιση της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα για τους δορυφόρους (σελίδα 157).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

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

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

Τμήματα

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

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



Τμήματα Strava™

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

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

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



Προβολή λεπτομερειών τμήματος




- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Τμήματα**.
- 6 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρόνοι αγώνα** για να δείτε το χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή τον μέσο ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψόμετρου** για να δείτε ένα διάγραμμα υψόμετρου του τμήματος.


Αγώνας σε τμήμα



Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις






Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (σελίδα 120).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Εναλλακτ. ζών. ώρ.	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 123).
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 181).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρόμετρου.





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εξοικονόμηση μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (σελίδα 192).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 131).
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή (σελίδα 160).
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.





Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (σελίδα 120).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Προβολή στην οθόνη	Απενεργοποιεί την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη (σελίδα 131).






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






Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εύρ. τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού fēnix και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για να πλοηγηθείτε στο χαμένο σας τηλέφωνο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS (σελίδα 146).
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι ως φακό. (σελίδα 90).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (σελίδα 147).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.
	Κλειδ. 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 155).
	Μουσ	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 143).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλεφώνω σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (σελίδα 161).






Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	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.
	Σημείο αναφ.	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για πλοήγηση (σελίδα 177).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα (σελίδα 16).
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. (σελίδα 156).
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (σελίδα 122).
	ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ ΔΥΣΗ ΗΛΙΟΥ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρον. ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Αντίστροφη μέτρηση	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 121).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου στην οθόνη αφής.
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (σελίδα 17).
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Wi-Fi	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi®.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου






Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 84).

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

Κατάργηση στοιχείων ελέγχου και κατόπιν επιλέξτε ένα στοιχείο ελέγχου για να το αφαιρέσετε.

Χρήση της οθόνης φακού

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

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

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (σελίδα 96). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα (σελίδα 97).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (σελίδα 123).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμετρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (σελίδα 98).

Όνομα	Περιγραφή
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Αντίστροφες μετρήσεις	Εμφανίζει τα προσεχή συμβάντα αντίστροφης μέτρησης.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ικανότητα (σελίδα 117).
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι σας <i>fitix</i> .
Βαθμολογία αντοχής	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει τη συνολική σας αντοχή με βάση όλες τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (σελίδα 116).

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

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

Όνομα	Περιγραφή
Βαθμολογία σε ανηφόρα	Εμφανίζει μια βαθμολογία, ένα γράφημα, συνεισφέρουσες μετρήσεις και ένα σύντομο μήνυμα που περιγράφει την απόδοσή σας σε ανηφόρα με βάση τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες τρεξίματος (σελίδα 116).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 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.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή σας inReach (σελίδα 141).

Όνομα	Περιγραφή
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζωή ώρας του προορισμού σας (σελίδα 119).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (σελίδα 154).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (σελίδα 156).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (σελίδα 143).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (σελίδα 98).

Όνομα	Περιγραφή
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect (σελίδα 117).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξύμετρου με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 162). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξύμετρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο του Garmin Connect (σελίδα 117).
Στοιχεία ελέγχου κάμερας RCT	Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα φωτογραφίες και να καταγράφετε αποσπάσματα βίντεο (σελίδα 141).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.

Όνομα	Περιγραφή
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμοσμένη λίστα μετοχών (σελίδα 118).


Όνομα	Περιγραφή
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης, αυγής και σούρουπου, μαζί με έναν χάρτη της τρέχουσας θέσης του ηλίου και ένα γράφημα του ηλιακού φωτός της ημέρας.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Παλίρροιας	Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, όπως το ύψος της παλίρροιας, καθώς και η ώρα που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη (σελίδα 19).

Όνομα	Περιγραφή
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμο είστε για προπόνηση κάθε μέρα (σελίδα 115).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (σελίδα 106).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού. Μπορείτε επίσης να δείτε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες στον χάρτη χρησιμοποιώντας διάφορες επικαλύψεις χάρτη.

Προβολή γρήγορων ματιών



Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να βλέπετε δεδομένα από το


τηλέφωνό σας, όπως πληροφορίες για την υγεία, προγνώσεις καιρού και συμβάντα ημερολογίου.

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








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

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

- Πατήστε το  για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.


Προσαρμογή της λίστας γρήγορων ματιών


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά, πατήστε το  ή το  για να μετακινήσετε τη γρήγορη ματιά και πατήστε το  για να επιλέξετε τη νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τη λίστα, επιλέξτε τη γρήγορη ματιά και κατόπιν επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στη λίστα, επιλέξτε το **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε μία ή περισσότερες γρήγορες ματιές.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε

έναν φάκελο που θα περιέχει πολλές γρήγορες ματιές (σελίδα 97).

Δημιουργία φακέλου γρήγορων ματιών

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη λίστα γρήγορων ματιών.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.
- 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στη λίστα γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.
- 4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, προχωρήστε διαδοχικά έως τον φάκελο στη λίστα γρήγορων

ματιών και πατήστε παρατεταμένα το .

- Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (σελίδα 97).

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 98).

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Μετρήσεις απόδοσης

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

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

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

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 100).

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 101).

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 102).

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

κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (σελίδα 103).

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει την τιμή FTP (σελίδα 104).

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (σελίδα 104).

Αντοχή: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και τα δεδομένα καρδιακών παλμών για να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσθέσετε αυτό το στοιχείο ως οθόνη δεδομένων, ώστε να βλέπετε τη δυναμική και την τρέχουσα αντοχή σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 105).






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

τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (σελίδα 106).

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 *fēnix* χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

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

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό



Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχεται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 241) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (σελίδα 136).

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



μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (σελίδα 70).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- 3 Μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε  ή  για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία






Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας (σελίδα 136). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

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

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

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 188). Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα (σελίδα 100). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε το .
- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε τον προβλεπόμενο χρόνο ενός αγώνα.
- 4 Πατήστε το  για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.


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

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV)

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

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

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

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

Κατάσταση απόδοσης

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

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη

βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαυθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις θόκες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κόυρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διάρκειας τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας (σελίδα 100).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης





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






- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων (σελίδα 69).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία. Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (σελίδα 136) και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 101).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με έναν μετρητή ισχύος. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει επίσης να ποδηλατείτε με αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε το .
- 3 Πατήστε το  ή το  για να δείτε την εκτιμώμενη τιμή FTP σας. Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 242).

Γαλακτικό κατώφλι








Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση

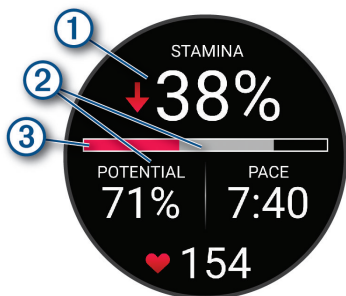
αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μεσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονήσετε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (σελίδα 188). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2 (σελίδα 100).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.
- 4 Πατήστε το .
- 5 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 6 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina**.
- 7 Πατήστε το  ή το  για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων (προαιρετικά).
- 8 Πατήστε το  για να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικά).
- 9 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (σελίδα 23).
- 10 Πατήστε το  ή το  για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη δεδομένων.



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

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας
 Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μιας ώρας, χρησιμοποιώντας

μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες (σελίδα 136).

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

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

Κατάσταση προπόνησης

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

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

μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (σελίδα 100).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες (σελίδα 102).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. (σελίδα 109).

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

δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων (σελίδα 110).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση (σελίδα 113).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

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

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράφετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO2 τρεξίματος ή

ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

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

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

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη

σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

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

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

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

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από

σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μια μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα (σελίδα 100). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (σελίδα 70).

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

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς

παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.

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

- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (σελίδα 151).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Οξύ φορτίο

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

προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων

χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες

δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής

έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων:

Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

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

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής

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

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής

έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να

βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.


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

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το

βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Λόγος φορτίου

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

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και

αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με

την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης (σελίδα 110). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

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

180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

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

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

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

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

Χρόνος ανάκαμψης

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

να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

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

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

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

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

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

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

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

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι fēnix παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F)

και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

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


Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

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

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεται τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (σελίδα 100).

- 1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάσταση προπόνησης, πατήστε

παρατεταμένα το  και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Πάυση κατάστ. προπόνησης**.

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

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και

ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

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

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

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

Βαθμολογία αντοχής

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

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

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 243).

Βαθμολογία σε ανηφόρα


Η βαθμολογία σε ανηφόρα σας βοηθά να κατανοήσετε την τρέχουσα ικανότητά σας για τρέξιμο σε ανηφόρα με βάση το ιστορικό της προπόνησής σας και την εκτίμηση της μέγ. VO2 των τελευταίων δύο μηνών. Το ρολόι σας ανιχνεύει ανηφορικά τμήματα με κλίση 2% ή περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος, περπατήματος ή πεζοπορίας σε εξωτερικό χώρο. Μπορείτε να δείτε την αντοχή σε ανηφόρα, την ισχύ σε ανηφόρα και τις αλλαγές στη βαθμολογία σας σε ανηφόρα με την πάροδο του χρόνου.

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Ροζ	95 έως 100	Κορυφαίοι
 Μοβ	85 έως 94	Ειδικό
 Μπλε	70 έως 84	Επιδέξιο
 Πράσινο	50 έως 69	Εκπαιδευμένοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Αποστολέας ανάμετρησης
 Κόκκινο	1 έως 24	Αναφυχή

Προβολή ικανότητας ποδηλασίας


Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας (σελίδα 100) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος (σελίδα 106).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας (σελίδα 186).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ικανότητας ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

- 2 Πατήστε το  για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.

- 3 Πατήστε το  για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας σας (προαιρετικά).

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 90). 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 44).

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα




Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μετρίωση για την τιμή μέγιστης VO2 (σελίδα 100).


- 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  και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

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





Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει πρώτα να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

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

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





Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών

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

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμ. τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 120).

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

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




Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

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

Ρολόγια




Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε μια ειδοποίηση για πρώτη φορά, εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
 - Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες

ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Πρ. ειδ.** και εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.




Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > 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 **Ήχος και δόνηση**.
 - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.

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



Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

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

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:






- Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για πρώτη φορά, εισαγάγετε τον χρόνο μέσω της οθόνης αφής ή χρησιμοποιώντας το  και το .
- Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστρ. μέτρηση** και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε

Επεξεργασία > Προσθ.αντίστ.μέτρ. και εισαγάγετε τον χρόνο.

- Για να ρυθμίσετε ένα αποθηκευμένο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε το αποθηκευμένο χρονόμετρο.


4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.



5 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε .
- Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε  > **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
- Για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονόμετρου αφού λήξει, επιλέξτε  > **Αυτόματη επανεκκίνηση**.
- Για να προσαρμόσετε την ειδοποίηση του χρονόμετρου, επιλέξτε  > **Ήχος και δόνηση**.







Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

Ορίστε μια επιλογή:


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






- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο > Επεξεργασία.**
 - 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
 - 4 Επιλέξτε **Διαγραφή.**

Χρήση του χρονόμετρου



- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο.**
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
- 4 Πατήστε το  για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο γύρων .



Ο συνολικός χρόνος χρονόμετρου  συνεχίζει να εκτελείται.




- 5 Πατήστε το  για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε το .
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονόμετρου ως δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκ. δραστηριούτ..**
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να τερματίσετε τη λειτουργία χρονόμετρου, πατήστε το  και επιλέξτε **Τέλος.**
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονόμετρων γύρων, πατήστε το  και επιλέξτε **Ανασκόπηση.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.




- Για να επιστρέψετε στο καντράν του ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε το  και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρων, πατήστε το  και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας




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

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτ. Ζών.ώρ. > Προσθήκη**.
- 3 Πατήστε το  ή το  για να επισημάνετε μια γεωγραφική περιοχή και κατόπιν πατήστε το  για να την επιλέξετε.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτ. Ζών.ώρ..**
- 3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.




4 Πατήστε το .

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

Προσθήκη συμβάντος αντίστροφης μέτρησης

1 Ορίστε μια επιλογή:

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να βλέπετε τα συμβάντα αντίστροφης

μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις > Προσθήκη**.

3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα.

4 Επιλέξτε έτος, μήνα και ημέρα.




5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
- Επιλέξτε **Συγκεκριμένη ώρα** και εισαγάγετε μια ώρα.

6 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

Επεξεργασία συμβάντος αντίστροφης μέτρησης



Ορίστε μια επιλογή:

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να βλέπετε τα συμβάντα αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Αντίστροφες μετρήσεις**.

3 Επιλέξτε ένα συμβάν αντίστροφης μέτρησης.

- 4 Πατήστε  και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο** για να εμφανίσετε το συμβάν αντίστροφης μέτρησης στη λίστα γρήγορων ματιών (προαιρετικό).
- 5 Πατήστε  και επιλέξτε **Επεξεργασία αντίστροφης μέτρησης**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή για επεξεργασία:
- Για να μετονομάσετε το συμβάν, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να αλλάξετε την ημερομηνία, επιλέξτε **Ημερομηνία**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα, επιλέξτε **Ώρα**.
 - Για να αλλάξετε τον τύπο συμβάντος, επιλέξτε **Τύπος**.
 - Για να προσθέσετε ένα συντομευμένο όνομα για το συμβάν, επιλέξτε **Σύντμηση**.
 - Για να προσθέσετε μια τοποθεσία συμβάντος, επιλέξτε **Τοποθεσία**.
 - Για να προσθέσετε υπενθυμίσεις συμβάντων, επιλέξτε **Υπενθυμίσεις**.
 - Για να επαναλαμβάνετε το συμβάν κάθε χρόνο, επιλέξτε **Επανάληψη ετησίως**.
 - Για να καταργήσετε το συμβάν, επιλέξτε **Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης**.

Ιστορικό




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




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

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (σελίδα 90).

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **1**  πατεταμένα το .
- 2** Επιλέξτε **Ιστορικό**.
Εμφανίζεται ένα ραβδόγραμμα των πρόσφατων δραστηριοτήτων σας.
- 3** Ορίστε μια επιλογή:
- Για να αλλάξετε τη χρονική περίοδο του ραβδογράμματος, πατήστε το  και επιλέξτε **Επιλογές γραφήματος**.

- Για να δείτε τα προσωπικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ** (σελίδα 126).
- Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα** (σελίδα 127).
- Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, πατήστε το  και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

Ιστορικό Multisport

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



Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ

περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.



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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

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

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

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

5 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.

6 Επιλέξτε **Προηγούμενο** > ✓.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

1 παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.

3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Ρεκόρ**.

4 Επιλέξτε άθλημα.


5 Ορίστε μια επιλογή:

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.

3 Πατήστε το  και επιλέξτε **Σύνολα**.

4 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

5 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού** > **Ειδοπ. και προειδοπ..**

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (σελίδα 143).

Υγεία & ευεξία: Προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις για την υγεία και ευεξία που εμφανίζονται στο ρολόι σας (σελίδα 128).


Πρωινή αναφορά: Εμφανίζει την πρωινή αναφορά και προσαρμόζει τα δεδομένα στην αναφορά (σελίδα 129).

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

Κέντρο ειδοποιήσεων: Ενεργοποιεί το κέντρο ειδοποιήσεων για την προβολή νέων ειδοποιήσεων (σελίδα 144).

Ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε

Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοπ. και προειδοπ. > Υγεία & ευεξία.

Ημερήσια σύνοψη: Λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου ύπνου σας εμφανίζεται μια ημερήσια σύνοψη Body Battery. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (σελίδα 98).

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

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

Ειδ.μη φυσ.καρδ.παλμών: Σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβαίνουν ή μειώνονται κάτω από μια τιμή-στόχο (σελίδα 128).

Σύμ. τζετ λαγκ: Παρέχει συμβουλές για τα συμπτώματα του τζετ λαγκ σε ένα ταξίδι, όπως προτάσεις ύπνου και άσκησης (σελίδα 119).

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας υπενθυμίζει να συνεχίσετε να κινείστε (σελίδα 163).

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


Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

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 το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοπ. και προειδοπ. > Υγεία & ευεξία > Ειδ.μη φυσ. καρδ. παλμών.**
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής ή Ειδοποίηση χαμηλής τιμής.**
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

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


Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που


ξυπνάτε. Πατήστε  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 129).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοπ. και προειδοπ. > Πρωινή αναφορά.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξ. αναφ.** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Ώρα.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου,


επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Εν.**

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας


ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ειδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση πιξίδας** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

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

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

Ρυθμίσεις ήχου και δόνησης

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ήχος και δόνηση.**

Ήχοι ειδοποίησης: Αναπαράγει έναν τόνο για ειδοποιήσεις.

Ήχοι πλήκτρων: Αναπαράγει έναν ήχο όταν πατάτε ένα κουμπί.

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

Ρυθμίσεις οθόνης και φωτεινότητας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Οθόνη και φωτεινότητα.**

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.

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

Μέγεθος κειμένου: Ρυθμίζει το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.

Λειτουργία αλλαγής σε κόκκινο χρώμα:

Μετατρέπει την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολδί σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης.

Χειρονομία: Ενεργοποιεί την οθόνη όταν σηκώνετε και γυρίζετε το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής. Μπορείτε να επιλέξετε Μόνο χάρτης για να ενεργοποιήσετε την οθόνη αφής μόνο στην οθόνη χάρτη.

Κλειδώμα λειτουργίας αφής: Κλειδώνει την οθόνη αφής μετά την απενεργοποίηση της οθόνης. Όταν αυτή η ρύθμιση είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να σαρώσετε προς τα κάτω για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολδί σας, όταν πραγματοποιείτε αντιστοιχισμό με το συμβατό σας τηλέφωνο (σελίδα 142). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες

όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi (σελίδα 147).

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι fēnix 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 136). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 69). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

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

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

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας fenix σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge® κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριαθλου.
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. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξίματος (σελίδα 138) (σελίδα 140).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρισκόσαστε 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 fenix (σελίδα 186).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας fenix (σελίδα 141).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητες σας (σελίδα 190) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 78).

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 βγάξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (σελίδα 141).
Τηλέμετρο	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό τηλέμετρο λείζερ για να δείτε την απόστασή σας από τη σημαία ενώ παίζετε γκολφ.
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (σελίδα 138).

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

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου (έξυπνο ποδήλατο γυμναστικής) για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται κατά τη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης (σελίδα 49).
Ταχύτητα/ρυθμός πεταλιών	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 246).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Tempε	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempε* σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
Μηχ.φαρ.συρτ.	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας ως τηλεχειριστήριο για τη μηχανή ψαρέματος για συρτή Garmin (σελίδα 21).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

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

στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.


1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρεταταμένα το .

4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 69).

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 **fēnix** που διαθέτετε, όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντας το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι **fēnix**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (σελίδα 137).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 41).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας **fēnix** (σελίδα 207).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον

από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.

- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 41).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθ. ΚΠ με ρυθ./απόστ. > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 41).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας fēnix διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι fēnix με το αξεσουάρ HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systima	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το

με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.


Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (σελίδα 214). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε


όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 75).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect (σελίδα 190).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

το , επιλέξτε **Δραστηριότητες**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος,

πατήστε το , επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε

Ισχύς Λειτουργίας.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και

χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.




Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να

αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας (σελίδα 136).


- 1 Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT** στο ρολόι σας (σελίδα 90).
- 2 Από τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT**, ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
 - Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
 - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.




Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας fēnix. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στη λίστα γρήγορων ματιών (σελίδα 97).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Πατήστε στο ρολόι fēnix το  από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά inReach.

- 3 Πατήστε το  για να κάνετε αναζήτηση για τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 4 Πατήστε το  για να κάνετε αντιστοίχιση με τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 5 Πατήστε το  και επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθ.** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντιστροφή μέτρησης και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.


Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου


Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας fēnix όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect (σελίδα 142).


- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες (σελίδα 149)
- Γρήγορες ματιές (σελίδα 90)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 84)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 178)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις (σελίδα 143)

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.
 - Εάν προηγουμένως παραλείψατε τη διαδικασία αντιστοίχισης,

από το καντράν του ρολογιού,
πατήστε παρατεταμένα το 
και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αντιστοιχ. τηλ..**


- Εάν θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση με νέο τηλέφωνο, από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ..**

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

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων τηλεφώνου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα ακούγονται και θα εμφανίζονται στο ρολόι οι ειδοποιήσεις από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της κανονικής χρήσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου ή των δραστηριοτήτων στις ρυθμίσεις Λειτουργίες επικέντρωσης (σελίδα 156).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου, επιλέξτε **Κατάσταση > Εν..**
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για τις τηλεφωνικές κλήσεις, επιλέξτε **Κλήσεις** και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις που προτιμάτε για την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για τα μηνύματα κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα κειμένου** και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις που προτιμάτε για την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις ρυθμίσεις για τις εφαρμογές του τηλεφώνου, επιλέξτε **Εφαρμογές** και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις που προτιμάτε για την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση.
 - Για να αποκρύπτονται οι λεπτομέρειες των ειδοποιήσεων μέχρι να εκτελέσετε μια ενέργεια,

επιλέξτε **Απόρρητο** και κατόπιν επιλέξτε μια ρύθμιση.




- Για να αλλάξετε τη διάρκεια εμφάνισης των ειδοποιήσεων, επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- Για να προσθέσετε μια υπογραφή στα απαντητικά μηνύματα κειμένου από το ρολόι σας, επιλέξτε **Υπογραφή**.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android”.

Προβολή ειδοποιήσεων

Μπορείτε να βλέπετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας στο ρολόι από διάφορες θέσεις στα μενού.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε την εφαρμογή ειδοποιήσεων.



- Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να δείτε το στοιχείο ελέγχου ειδοποιήσεων.

2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

3 Πατήστε το  για περισσότερες επιλογές.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι **fitbit** εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.



- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε το κέντρο ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε το .
- 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 fēnix.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι ειδοποιήσεις που ενεργοποιείτε στο iPhone εμφανίζονται και στο ρολόι σας.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να εμφανίζονται στο ρολόι σας.

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 90).

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

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



Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία “Εύρεση του τηλεφώνου μου”

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδ. για “Εύρ. του τηλ. μου”**.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας fēnix αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία

για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
- 2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το .
- 3 Πλοηγηθείτε στην τοποθεσία στο χάρτη (σελίδα 166).
- 4 Πατήστε  για να δείτε μια πυξίδα που δείχνει την τοποθεσία (προαιρετικά).
- 5 Όταν το ρολόι σας βρεθεί σε εμβέλεια εντός Bluetooth από το τηλέφωνό σας, εμφανίζεται στην οθόνη η ισχύς του σήματος Bluetooth.

Η ισχύς του σήματος αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το Η συνδεσιμότητα

Αποστολές δεδομένων δραστηριότητων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις πορείας: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε ενημερώσεις για γήπεδα γκολφ.


Λήψεις χαρτών: Σας επιτρέπει να κατεβάζετε και να εγκαθιστάτε χάρτες.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express™ του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού** > **Συνδεσιμότητα** > **Wi-Fi** > **Τα δικά μου** > **Αναζήτηση για δίκτυα**.

Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.

3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.

4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο.

Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων. Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ


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

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

Το ρολόι fēnix μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (σελίδα 148). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινή χρήση** για να επιλέξετε



περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.

- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το ✓.
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.

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

Ρυθμίσεις του Garmin Share

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

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

Διαγρ. συσκ. από τη μνήμη: Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράφει συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

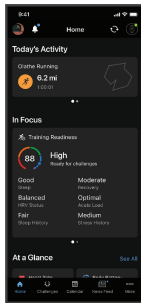
Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

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

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος,

μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της πρόοδου 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 142), 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 χρησιμο- ποιώντας 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 142).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 150).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορητή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας fēnix μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι fēnix.

Συγχρονίστε το ρολόι fēnix και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορητή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 151).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες

συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι fēnix.

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 184). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/express**.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express


Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB. Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 90).

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

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής, καντράν ρολογιού και άλλα στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect

IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού **fenix** με το τηλέφωνό σας (σελίδα 142).

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η εφαρμογή σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Προσφέρει

δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας.

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Εφαρμογή Garmin Messenger

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική συνδρομή για να μπορείτε η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό

του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com /messengerapp).

Χρήση της λειτουργίας Messenger

ΠΡΟΣΟΧΗ



Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής

Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.



ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το  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 το  για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη

για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.

- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
- Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
 - Για να δείτε μια συνομιλία, πατήστε το  ή το  και επιλέξτε τη συνομιλία.
 - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας fēnix, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε


να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας και στη συσκευή fēnix.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Λειτουργίες επικέντρωσης


Οι λειτουργίες επικέντρωσης προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις και τη συμπεριφορά του ρολογιού σε διάφορες περιστάσεις, όπως κατά τον ύπνο και τις δραστηριότητες. Όταν αλλάζετε της ρυθμίσεις με ενεργοποιημένη μια λειτουργία επικέντρωσης, οι ρυθμίσεις ενημερώνονται μόνο για τη συγκεκριμένη λειτουργία επικέντρωσης.

Προσαρμογή της λειτουργίας επικέντρωσης στον ύπνο

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Ύπνος**.
- 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 **Ειδоп. και προειδοπ.** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου, τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας και τις ειδοποιήσεις συστήματος (σελίδα 127).
- Επιλέξτε **Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τους ήχους ειδοποίησης και τη δόνηση (σελίδα 131).
- Επιλέξτε **Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (σελίδα 131).


Προσαρμογή της λειτουργίας επικέντρωσης σε δραστηριότητα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Λειτουργίες επικέντρωσης > Δραστηριότητα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Δορυφορόι** για να ορίσετε τα δορυφορικά συστήματα που θα χρησιμοποιούνται για όλες τις δραστηριότητες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση **Δορυφορόι** για μεμονωμένες δραστηριότητες (σελίδα 70).

- Επιλέξτε **Φωνητικές ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε τις φωνητικές ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (σελίδα 79).
- Επιλέξτε **Ειδоп. και προειδοπ.** για να διαμορφώσετε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου, τις ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας και τις ειδοποιήσεις συστήματος (σελίδα 127).
- Επιλέξτε **Οθόνη και φωτεινότητα** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης (σελίδα 131).
- Επιλέξτε **Ήχος και δόνηση** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις ήχων ειδοποίησης και δόνησης (σελίδα 131).

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

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

Καρδ. παλ. καρπ.: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις του αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό (σελίδα 159).

Παλμικό οξύμετρο: Επιλέγει τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου (σελίδα 162).

Move IQ: Ενεργοποιεί τη χρήση των συμβάντων Move IQ®. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Καρδ. παλ. καρπ.

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (σελίδα 96).

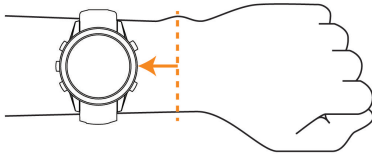
Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Τοποθέτηση του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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




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

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 159.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 163.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.


Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
 - Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, 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.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρδ. παλ. καρπ..**

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

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

Εναλλαγή πηγής: Επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 160).






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

Ορίστε μια επιλογή:

- 1 
 - Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Καρβ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**
 - Πατήστε παρατεταμένα το  για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε . **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 90).
- 2 Πατήστε το .
Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.
- 3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή

Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- 4 Πατήστε το  για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Παλμικό οξύμετρο

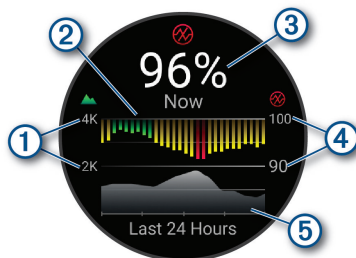
Το ρολί διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 162). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολόημερες ενδείξεις (σελίδα 162). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολί σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψόμετρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολί, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού

οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.





1	Η κλίμακα υψόμετρου.
2	Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.
3	Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.

4	Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.
5	Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου


Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγειτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.


- 1 Ενώ κάθαστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε το  από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε  για να δείτε τις λεπτομέρειες της γρήγορης ματιάς και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.

- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

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

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

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Υγεία & ευεξία > Παλμικό οξυμέτρο**.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα**

μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

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

- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Κατ' απαίτηση**.

Συμβουλές για ασυनेπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

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

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το στόμα του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε.

Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε! μαζί με τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 194).

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

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας 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 fēnix υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού (σελίδα 156). 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 90). 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 84).

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 150).


Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι fenix (σελίδα 90).



Χάρτης


Στο ρολόι μπορούν να εμφανίζονται διάφοροι τύποι δεδομένων χάρτη Garmin, όπως τοπογραφικά περιγράμματα, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες χιονοδρομικών κέντρων και γήπεδα γκολφ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαχείριση χαρτών για να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών ή να χειριστείτε την αποθήκευση χαρτών.

Για να αγοράσετε πρόσθετα δεδομένα χάρτη και να προβάλετε πληροφορίες συμβατότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/maps.


Το  αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προβολή του χάρτη




- 1 Κάντε μια επιλογή για το άνοιγμα του χάρτη:
 - Πατήστε  και επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το χάρτη χωρίς να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - Βγείτε σε εξωτερικό χώρο, ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (σελίδα 23) και πατήστε  ή

 για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη του χάρτη.

- 2 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 3 Ορίστε μια επιλογή για μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη:


- Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε  ή

 για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

- Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Μετακ./Ζουμ** και πατήστε  ή  για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε








- 4 Πατήστε παρατεταμένα το  για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.


Από το χάρτη, ορίστε μια επιλογή:

- 1
 - Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε  ή  για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
 - Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Μετακ./Ζουμ** και πατήστε  ή  για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε




- 2 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το  για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Ρυθμίσεις χάρτη

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 70).

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

Διαχείριση χαρτών: Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών (σελίδα 168).

Σκούρα λειτουργία: Ρυθμίζει τα χρώματα του χάρτη σε λευκό ή μαύρο φόντο για ορατότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Η επιλογή Αυτ/ατα προσαρμόζει τα χρώματα του χάρτη με βάση την ώρα της ημέρας.

Λειτουργία ναυτικού χάρτη: Ενεργοποιεί τον ναυτικό χάρτη κατά την εμφάνιση δεδομένων ναυσιπλοΐας. Με αυτή την επιλογή, τα διάφορα χαρακτηριστικά του χάρτη εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα, ώστε τα δεδομένα ναυσιπλοΐας να είναι πιο ευανάγνωστα και ο χάρτης να μοιάζει περισσότερο με έντυπο χάρτη.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

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.


Κλειδώμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη

θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.



Σύνολο συμβόλων: Ρυθμίζει τα σύμβολα του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας. Η επιλογή Διεθνής κουζίνα εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Διεθνούς Ένωσης Αρχών Φάρων.

Διαχείριση χαρτών






- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κατεβάσετε χάρτες κορυφαίας ποιότητας και να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στην υπηρεσία Outdoor Maps+ για αυτήν τη συσκευή, επιλέξτε **Outdoor Maps+** (σελίδα 168).
 - Για να κατεβάσετε χάρτες TopoActive, επιλέξτε **Χάρτες TopoActive** (σελίδα 169).

Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (σελίδα 147).



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
 - 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Outdoor Maps+**.
 - 3 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  και επιλέξτε **Έλεγχος συνδρομής** για να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στο Outdoor Maps+ για αυτό το ρολόι.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για πληροφορίες σχετικά με την αγορά μιας συνδρομής, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/outdoormaps.
- 4 Επιλέξτε **Προσθ. χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
Εμφανίζεται μια προεπισκόπηση της περιοχής του χάρτη.
 - 5 Από τον χάρτη, ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες:

- Μεταφέρετε το χάρτη για να δείτε διαφορετικές περιοχές.
- Για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη, ενώστε ή απομακρύνετε δύο δάχτυλα στην οθόνη αφής.

- Επιλέξτε **+** και **-** για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη.
- 6 Πατήστε το  και επιλέξτε το .
 - 7 Επιλέξτε .
 - 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του χάρτη, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να αλλάξετε τα επίπεδα χάρτη προς λήψη, επιλέξτε **Επίπεδα**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τα επίπεδα χάρτη.
 - Για να τροποποιήσετε την περιοχή του χάρτη, επιλέξτε **Επιλεγμένη περιοχή**.
 - 9 Επιλέξτε  για να πραγματοποιήσετε λήψη του χάρτη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.



Λήψη χαρτών ΤοποActive


Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα σύρματο δίκτυο (σελίδα 147).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών > Χάρτες ΤοποActive > Προσθ. χάρτη**.
- 3 Επιλέξτε ένα χάρτη.
- 4 Πατήστε το  και επιλέξτε **Λήψη**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

Διαγραφή χαρτών



Μπορείτε να καταργήσετε έναν χάρτη για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Χάρτης και πλοήγηση > Διαχείριση χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε **Χάρτες ΤοποActive**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Κατάργηση**.

- Πατήστε **Outdoor Maps+**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε το  και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στον χάρτη και να αποθηκεύσετε θέματα δεδομένων χάρτη για πολλές δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Επίπεδα χάρτη**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε τα δεδομένα του χάρτη για έναν τύπο δραστηριότητας, επιλέξτε **Θέμα δραστηριότητας** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα. Οι αλλαγές που κάνετε στις ρυθμίσεις δεδομένων χάρτη αποθηκεύονται στο επιλεγμένο θέμα δραστηριότητας.
 - Για να επιλέξετε το εγκατεστημένο προϊόν χάρτη για προβολή, επιλέξτε **Τύπος χάρτη** και κατόπιν επιλέξτε ένα προϊόν χάρτη.

- Για να ενεργοποιήσετε συγκεκριμένες λειτουργίες του χάρτη, όπως οι γραμμές δραστηριοτήτων ή οι αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε τη λειτουργία του χάρτη που θέλετε και κατόπιν επιλέξτε **Κατάσταση > Εν..**



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Εφαρμογή σε όλες τις δραστηριότητες** για να εφαρμόσετε τη ρύθμιση σε όλα τα θέματα δραστηριοτήτων.


- Για να δείτε τις εκδόσεις των ληφθέντων χαρτών ή για να κάνετε λήψη πρόσθετων χαρτών, επιλέξτε **Λήψη περισσότερων χαρτών** (σελίδα 168).

Πλοήγηση

Πλοήγηση σε προορισμό



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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.



- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κατά την παρακολούθηση της διαδρομής. Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 9 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Πλοήγηση προς ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Εξερεύνηση κοντά**.
Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατηγορία και, εάν χρειάζεται, ακολουθήστε τις

οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

- Πατήστε το  για να ανοίξετε το πληκτρολόγιο και εισαγάγετε το όνομα μιας τοποθεσίας.
- 6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
 - 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - 8 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή. Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
 - 9 Πατήστε το  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 το .
- 2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της

δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.

- Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφής προς στροφή.





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

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"



Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (σελίδα 195).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά την πλοήγηση στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε τον προορισμό. Εμφανίζονται οι λεπτομέρειες του προορισμού.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Διακοπή πλοηγ..**



Η πλοήγηση προς τον προορισμό σας σταματά, αλλά η δραστηριότητα παραμένει ενεργή.

Αποθήκευση θέσεων

Αποθήκευση της τοποθεσίας σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, για να πλοηγηθείτε ξανά σε αυτήν αργότερα, από την εφαρμογή Αποθηκευμένα (σελίδα 16).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 90).

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

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου


Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

- 1 Προσαρμόστε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα** (σελίδα 195).
- 2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε, για να αποθηκεύσετε μια θέση διπλού δικτύου.

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δρουφύρους.

4 Πατήστε το  για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.

Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το

5  για να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες τοποθεσίας.



Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple® στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

- 1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.
Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (σελίδα 174).

Εκκίνηση μιας δραστηριότητας GPS από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple στο ρολόι σας και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (σελίδα 173).

- 1 Όταν λάβετε την ειδοποίηση τοποθεσίας στο ρολόι, επιλέξτε το . Το ρολόι σας εμφανίζει πληροφορίες τοποθεσίας.


ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα (σελίδα 16).

- 2 Επιλέξτε **Μετάβαση σε** και, κατόπιν, επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας

Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS. Εάν το GPS είναι απενεργοποιημένο για τη δραστηριότητά σας, μπορείτε να δείτε την τοποθεσία αργότερα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στην εφαρμογή Αποθηκευμένα (σελίδα 16). Μπορείτε να λαμβάνετε κοινοποιημένες τοποθεσίες στο ρολόι σας κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας GPS και να πλοηγηίστε σε αυτές τις τοποθεσίες (σελίδα 173).

- 1 Εάν εμφανιστεί ειδοποίηση για κοινοποιημένη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS, επιλέξτε το  για πλοήγηση σε αυτήν την κοινοποιημένη τοποθεσία.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Διαδρομές

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια,



την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.


Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.



Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δημιουργία διαδρομής**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κυκλική πορεία** για να δημιουργήσετε μια κυκλική διαδρομή με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.
 - Επιλέξτε **Δραστηριότητες** για να δημιουργήσετε μια διαδρομή με βάση μια ήδη αποθηκευμένη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Σκόπ. & Μετάβ.** για να δημιουργήσετε μια ευθυγραμμη διαδρομή προς ένα αντικείμενο που βλέπετε στο βάθος.
 - Επιλέξτε **Συντεταγμένες** για να δημιουργήσετε μια διαδρομή προς μια τοποθεσία με βάση γεωγραφικές συντεταγμένες.
 - Επιλέξτε **Χρήση χάρτη** για να δημιουργήσετε μια διαδρομή επιλέγοντας σημεία στον χάρτη.


- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
- 7 Εάν χρειάζεται, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να προσθέσετε πληροφορίες για την τοποθεσία.
- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η πλοήγηση.


Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δημιουργία διαδρομής > Κυκλική πορεία**.
- 5 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθώς ακολουθείτε τη διαδρομή.
- 6 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
- 7 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.





Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να πατήσετε το

 για να δείτε τις πορείες.

- 8 Πατήστε το  για να επιλέξετε μια πορεία.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
 - Για να δείτε ένα υφομετρικό διάγραμμα για την πορεία, επιλέξτε **Υψόμετρο**.
 - Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
 - Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
 - 2 Επιλέξτε **Χάρτης**.
 - 3 Πατήστε το .
 - 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δημιουργία διαδρομής > Σκόπ. & Μετάβ..**
 - 5 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε κατά την παρακολούθηση της διαδρομής.
 - 6 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το .
- Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την πλοήγηση.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect


Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 149).

- 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 177).


Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας (σελίδα 177).

- 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.

Ορισμός σημείου αναφοράς



Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το .

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.

Από το καντράν του ρολογιού,

πατήστε .








- 1 Επιλέξτε **Σημείο αναφ.**
- 2 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 3 Πατήστε  και επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.
- 4 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας. Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε  και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη

διόπτευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβ.σημ. στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Προβ.σημ.**
- 3 Πατήστε  ή  για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το .
- 5 Πατήστε  για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε  για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το  για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

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

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι *fēnix* εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν

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

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

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένειά κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Λειτουργίες ασφάλειας** > **Επαφές έκτακτης ανάγκης** > **Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (σελίδα 179).

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

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να

εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή fēnix (σελίδα 150).


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 179). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλ. & Παρακολ.** > **Ανίχνευση συμβάντος.**
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Fenix 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 179). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης. **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης, για να ακυρώσετε το μήνυμα.


Έναρξη περιόδου GroupTrack

ΕΙΔΙΟΠΟΙΗΣΗ

Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 142).

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι fēnix. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

- 1 Στο ρολόι fēnix, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Ασφάλ. & Παρακολ. > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορατό από** για να ενεργοποιήσετε τις περιόδους λειτουργίας GroupTrack για όλες τις συνδέσεις Garmin Connect ή μόνο για τις συνδέσεις με πρόσκληση.

- Επιλέξτε **Εμφάνιση στον χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη χάρτη
 - Επιλέξτε **Τύποι δραστηριότητας** για να επιλέξετε τους τύπους δραστηριότητας που θα εμφανίζονται την οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.
- 3 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.
 - 4 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Αντιστοιχίστε τη συσκευή fēnix με το τηλέφωνό σας μέσα τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας (σελίδα 70).

Μουσική

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

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

Σε ένα ρολόι fēnix, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth.




Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή άλλου ήχου στο συμβατό ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε στον πάροχο μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική > Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνδεθείτε σε έναν εγκατεστημένο πάροχο, επιλέξτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Για να συνδεθείτε σε έναν νέο πάροχο, επιλέξτε **Λήψη εφαρμογών μουσικής**, βρείτε έναν πάροχο 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 147).


- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα .
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε  μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.




Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (garmin.com/express).

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









- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
- 4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Αν χρειάζεται, στη λίστα fēnix, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth (σελίδα 186).
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** (σελίδα 184).
 - Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ.**.
 - Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
- 5 Επιλέξτε .


Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.

	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.


Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στο ρολόι fitness σας, 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 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσ > Ακουστικά > Προσθήκη νέου**.
- 5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

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


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Μουσ > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

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


Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας.

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

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 186).

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Ηλικία fitness.**

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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


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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 190) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη

καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση. Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγ. καρδιακοί παλμοί** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράψετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 191).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας.
Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατώφλιού σας (σελίδα 104). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 191).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση > Ορ. προσαρμ. τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

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

6 Επιλέξτε **Ζώνες > Συμφωνα με.**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφ. γαλ. οξ.** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

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

9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να 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 186).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.


Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.


- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% λειτουργικού ορίου ισχύος** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 191).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.


Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να

ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

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

Εξοικονόμηση μπαταρίας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (σελίδα 192).

Λειτουργίες ισχύος δραστηριότητας: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις συστήματος για παράταση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 193).

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


Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Ειδ. χαμ. στάθμ.: Σας ειδοποιεί όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.



Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 84).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού** > **Διαχειριστής λειτουργίας** > **Εξοικονόμηση μπαταρίας**.
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.

- Επιλέξτε **Μουσ** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
 - Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
 - Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
 - Επιλέξτε **Καρδ. παλ. καρπ.**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
 - Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
 - Επιλέξτε **Προβολή στην οθόνη** για να απενεργοποιηθεί η οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείται.
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.
- Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.** για να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμογή της λειτουργίας ισχύος για μια δραστηριότητα


Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της λειτουργίας ισχύος για μεμονωμένες δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το .
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητων.
- 5 Επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή.
Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε την προεπιλεγμένη λειτουργία ισχύος για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προεπιλεγμένη λειτουργία**.
 - Για να αλλάξετε πότε θα εμφανίζεται η ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας, επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.**

- Για να αλλάξετε το πότε θα αλλάζει αυτόματα η λειτουργία ισχύος όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή, επιλέξτε **Χρόνος αυτόμ. ενεργοποίησης**.
- Για αυτόματη αλλαγή της λειτουργίας ισχύος όταν εμφανίζεται η ειδοποίηση χαμηλής στάθμης μπαταρίας, επιλέξτε **Λειτουργία αυτόματης ενεργοποίησης**.


Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Διαχειριστής λειτουργίας > Λειτουργίες ισχύος δραστηριότητας**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας. Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Συντομεύσεις: Εκχωρεί συντομεύσεις σε κουμπιά (σελίδα 195).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (σελίδα 195).

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

Πυξίδα: Βαθμονομεί την εσωτερική πυξίδα και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 196).

Αλτίμετρο και βαρόμετρο: Βαθμονομεί το εσωτερικό βαρομετρικό αλτίμετρο και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (σελίδα 198).

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (σελίδα 199).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Φωνή: Ρυθμίζει τη φωνητική διάλεκτο και τον τύπο φωνής του ρολογιού.

Για προχωρημένους: Ανοίγει τις σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος για τη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης, της λειτουργίας εγγραφής δεδομένων και της λειτουργίας USB (σελίδα 200).

Αποκατάσταση και επαναφορά: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού και


επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις του χρήστη (σελίδα 200).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά τις ληφθείσες ενημερώσεις λογισμικού, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις και σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε χειροκίνητο έλεγχο για ενημερώσεις (σελίδα 207).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες συσκευής, λογισμικού, άδειας χρήσης και κανονιστικών ρυθμίσεων (σελίδα 202).

Προσαρμογή των συντομεύσεων κουμπιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης 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 17).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

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

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

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



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

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

Πυξίδα


Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο (σελίδα 196).

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

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

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

Ρυθμίσεις πυξίδας

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

Βαθμονόμηση: Εκτελεί τη χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα πυξίδας (σελίδα 197).

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

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (σελίδα 197).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Εν.), έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτ/ατα) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).


Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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


Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά

της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Βαθμονόμηση**.
- 3 Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
 - Για να ορίσετε τον μαγνητικό βορρά ως κατεύθυνση χωρίς απόκλιση, επιλέξτε **Μαγνητική**.


- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (σελίδα 198).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου και βαρόμετρου

Από το καντράν του ρολογιού,

πατήστε παρατεταμένα το , επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα** και κατόπιν επιλέξτε **Αλτίμετρο ή Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Εκτελεί χειροκίνητη βαθμονόμηση του αισθητήρα του αλτίμετρου και του βαρόμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Βαθμονομεί αυτόματα τον αισθητήρα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε δορυφορικά συστήματα.

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


Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Πίεση: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης για την πίεση.

Βαρομετρικό διάγραμμα: Καθορίζει το χρονικό διάστημα που θα εμφανίζεται στο γράφημα της γρήγορης ματιάς του βαρόμετρου.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα**.
- 3 Επιλέξτε **Αλτίμετρο ή Βαρόμετρο**.
- 4 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισαγάγετε χειροκίνητα το τρέχον υψόμετρο, επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
 - Για αυτόματη βαθμονόμηση από την τοποθεσία GPS σας, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις ώρας

Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτ/ατα ρυθμίζει


τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.


Ώρα: Ρυθμίζει την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει τη ρύθμιση Μη αυτόματα.

Συγχρον. ώρας: Συγχρονίζει την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και ενημερώνει την ώρα όταν χρησιμοποιείται η θερινή ώρα (σελίδα 199).

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που θέτετε σε λειτουργία το ρολόι και επικοινωνείτε με δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Ώρα > Συγχρον. ώρας**.
- 3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους (σελίδα 211).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το  για εναλλαγή της πηγής.

Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε

παρεταταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους.**

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 200).


Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων)

ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.


Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρεταταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Για προχωρημένους > Μορφή > Μονάδες.**
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Αποκατάσταση και επαναφορά ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 201). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τις γρήγορες ματιές, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις ασκήσεις και πολλά άλλα.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρεταταμένα το  και επιλέξτε

Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά.

Αυτ. δημ. αντίγρ. ασφαλ.: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντίγρ. ασφαλ. τώρα: Δημιουργεί χειροκίνητα ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.


Δημ. αντίγρ. ασφ. περιεχ.: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

Μηδενισμός: Επαναφέρει τις επιλεγμένες ρυθμίσεις στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές (σελίδα 201).

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Αντίγραφα ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.

- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.

- 8 Στο ρολόι σας, πατήστε το  και επιλέξτε **✓**.


Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.

- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριότητάς σας.

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Αποκατάσταση και επαναφορά > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις


εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμ..**

- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων.**
- Για να 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.


Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Σύστημα > Πληροφορίες.**

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Σύστημα.**
- 3 Επιλέξτε **Πληροφορίες.**

Στοιχεία συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (σελίδα 208).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του fēnix απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (σελίδα 131). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ


Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του

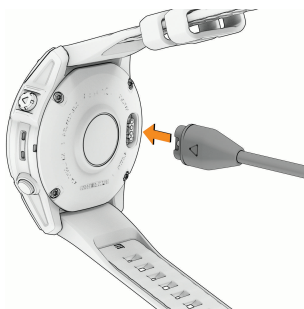
προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (σελίδα 205).

Το ρολόι σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C¹ ή σε ένα τροφοδοτικό AC (ελάχιστη ισχύς εξόδου 15 W).
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.
- 3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας και ισχύς μετάδοσης της ΕΕ	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 16 dBm
Τιμές SAR της ΕΕ	<0,32 W/kg στον κορμό, <0,32 W/kg στα άκρα

Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

smartphone, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας με Χειρονομία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας με Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως 16 ημέρες	Έως 6 ημέρες
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως 21 ημέρες	Δεν ισχύει
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως 42 ώρες	Έως 30 ώρες
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως 32 ώρες	Έως 24 ώρες
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με μουσική"	Έως 10 ώρες	Έως 10 ώρες

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας με Χειρονομία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας με Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως 75 ώρες	Δεν ισχύει
Εξόρμηση σε λειτουργία GPS	Έως 14 ημέρες	Δεν ισχύει

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα

ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

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

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην

σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

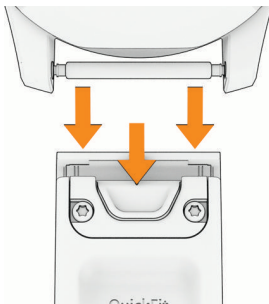
Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

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

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

Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®

- 1 Σύρετε την ασφάλεια στο βραχιόλι QuickFit και αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.



- 2 Ευθυγραμμίστε το νέο βραχιόλι με το ρολόι.
 - 3 Πιέστε το βραχιόλι για να εφαρμόσει στη θέση του.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 194). Στον υπολογιστή σας,

εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών





Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας ρολογιού, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε .
- 4 Μετακινηθείτε με κύλιση στο έβδομο στοιχείο στη λίστα και πατήστε το .
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.



- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (σελίδα 193).

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 84).
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (σελίδα 131).
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργοποιημένη** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο (σελίδα 131).
- Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης (σελίδα 131).
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (σελίδα 82).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (σελίδα 84).
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ.** (σελίδα 25).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (σελίδα 4).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (σελίδα 145).

- Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (σελίδα 160).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 159).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου (σελίδα 162).

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

Αν το ρολόι σας σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτά τα βήματα για να το επανεκκινήσετε.

- Πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι και κατόπιν πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Συνδέστε το ρολόι USB-C σε μια θύρα φόρτισης για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, αποσυνδέστε το καλώδιο και κατόπιν συνδέστε το ξανά.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;


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

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/ble](https://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.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ..**

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ρολογιού > Συνδεσιμότητα > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου.**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 69).

Το ακουστικό 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 186).


Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι fēnix 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 fēnix 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.

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 ανάρρησης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία ανάρρησης γύρου δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που ενεργοποιούν αυτόματους γύρους, διαδρομές, διαστήματα ανάπαυσης ή παύσεις, όπως δραστηριότητες γυμναστηρίου, κολύμβησης σε πισίνα και σωματικών ασκήσεων.

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/aboutGPS](https://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλεφώνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hearttrate.



Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *temp* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

- 1 Πατήστε το  οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το .

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους 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 152).
 - Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 150).
- 2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

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

Πεδία συχν. βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχν. πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχν. βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχ. βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Συχν. πετ. τελ. γύρ.	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευτ. γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρομέτρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα ΚΠ	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

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

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόστ. τελ. γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχ. ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχ. καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.

Όνομα	Περιγραφή
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβείτε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άν. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθ. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκ.	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδ. ταχyt.	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής ΚΠ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλ. ζωνών καρ. παλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρ. Stamina (απόστ.)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρ. αντοχής (χρόνος)	Ένας μετρητής που δείχνει τον τρέχοντα χρόνο αντοχής που απομένει.
Μετρ. συν. ανόδ./καθ.	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

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

Πεδία καρδ. παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % Μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Όνομα	Περιγραφή
Ζώνη ΚΠ	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).
Μ. τ. διασ. %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μ. τ. διασ. %μέγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή ΚΠ διασ.	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. τ. δ. %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγ. τ. δ. %μέγ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. ΚΠ διασ.	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
%ΑΚΠ τελ.γύρ.	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

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

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκестe σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκестe σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρισκестe σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Απόστ. που απομ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόστ. έως επ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμ. συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Αναλ. κατάβ. σε προορ.	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγ. μήκ./πλάτ.	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Όνομα	Περιγραφή
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενη διχάλα	Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε ένα μονοπάτι με βάση τον οδηγό χάρτη NextFork™.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορείας	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρ. ως επ. σ.	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κατ. απ. ως προορ.	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθ. ταχ. σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμ.δραστηρ.	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτ. μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.
COG	Η πραγματική κατεύθυνση ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Απόστ. ως γραμ. αφετ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι την αφετηρία του αγώνα. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Δυσκολία	Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Χρονικά διαστήματα	Ο αριθμός των διαστημάτων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαν. τελ. γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
Άντωση	Ο χρόνος άντωσης κατά τη διάρκεια μιας ιστιοπλοϊκής δραστηριότητας.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περιόδου μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.

Όνομα	Περιγραφή
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Υποβ. ανασ. πορ.	Ένας μετρητής που σας βοηθά να προσδιορίσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.
Ωρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός 500μ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ. τελ. μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πίσιας.
Ρυθμ	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

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

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 3 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 10 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση εξισορρόπηση 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Ισχύς προς βάρος 30 δευτερολέπτων	Η μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο αριστερό ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση δεξιά ΦΙ	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσο αριστερό ΚΦΙ	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς προς βάρος	Η μέση ισχύς που μετράται σε watt ανά κιλό για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ΚΦΙ δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου αριστερό	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Αριστερό Φι γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς προς βάρος γύρου	Η μέση ισχύς σε watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Δεξί Φι γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελ. γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΦΙ αρια.	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
NP	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Ομαλότητα πεταλιός	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιός.
PCO	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

Όνομα	Περιγραφή
Κορυφαία Φι δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Δεξιά Φι	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Χρ. σε καθ. θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρον. γύρου καθιστ.	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Χρ. γύρ. σε όρ. θ.	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
TSS	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελ. ροπή	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Κilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

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

Δυναμική τρεξ.

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με εδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσα. χρ. επ. με έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακ. ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κα τακ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επ. έδαφος	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Όνομα	Περιγραφή
Χρ. επαφ. με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρ. επαφ. με το έδαφ. γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλάν. γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
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 πόδι 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 ταχύτ. μετακ.	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτ.	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.

Όνομα	Περιγραφή
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελ. γ.	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτ. τελευτ. γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγ. SOG	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Όνομα	Περιγραφή
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Απόστ. που απομ.	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική αντοχή	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Χερ./μ. διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθ. κιν. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελ.γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κιν. τελευτ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Κιν. τελ. μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (σελίδα 46). 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.
Swolf τελ. γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελ. μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα 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 τελ. γύρ.	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελ. 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.
Χρόνος Multisport	Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα Multisport, συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρόνος στάσης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.
Χρονομέτρο αγώνα	Ο χρόνος που παρήλθε στην τρέχουσα ιστοδρομία.

Όνομα	Περιγραφή
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης

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

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο






έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

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

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α– 50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη-μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστη αία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω

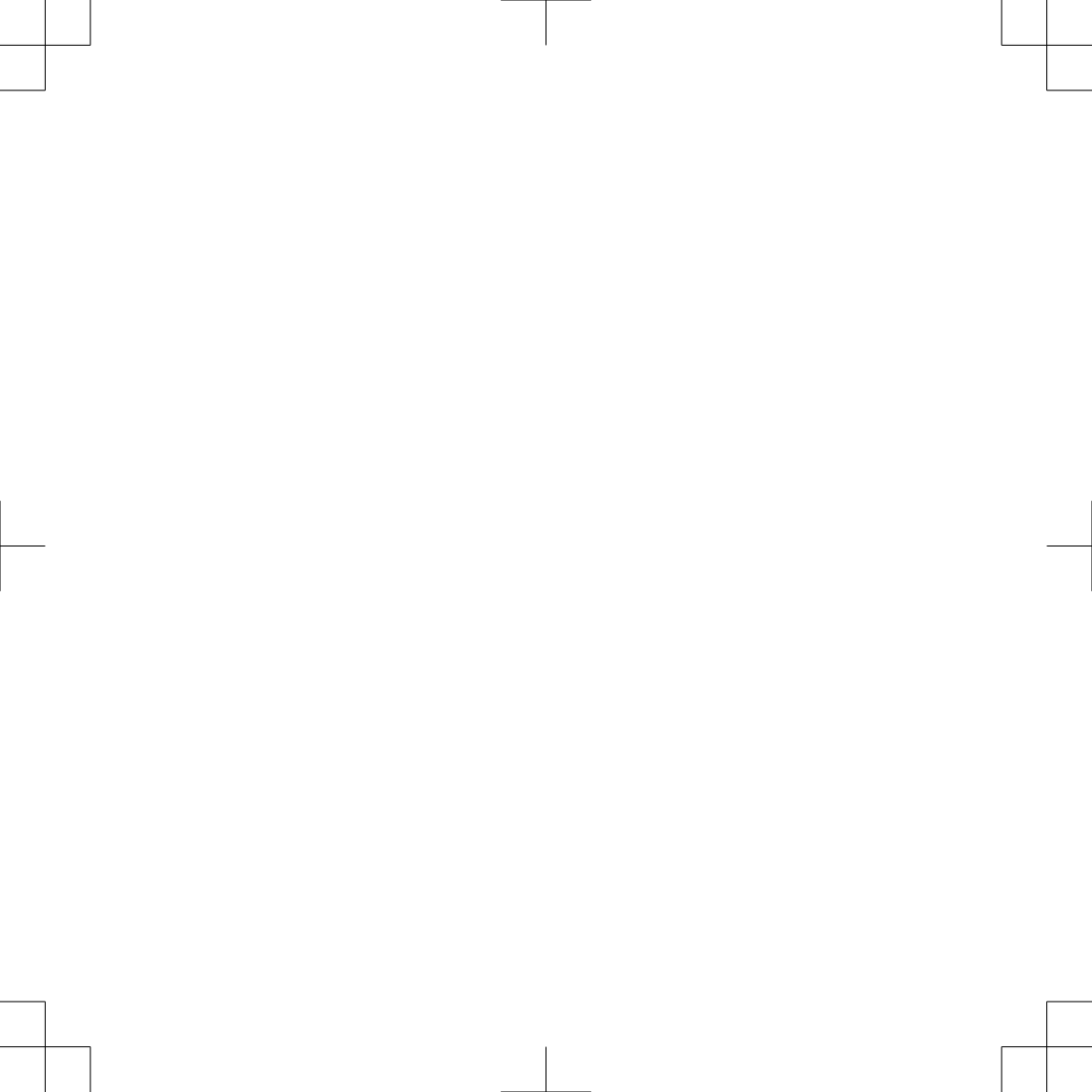
Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαι- δευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφoί
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

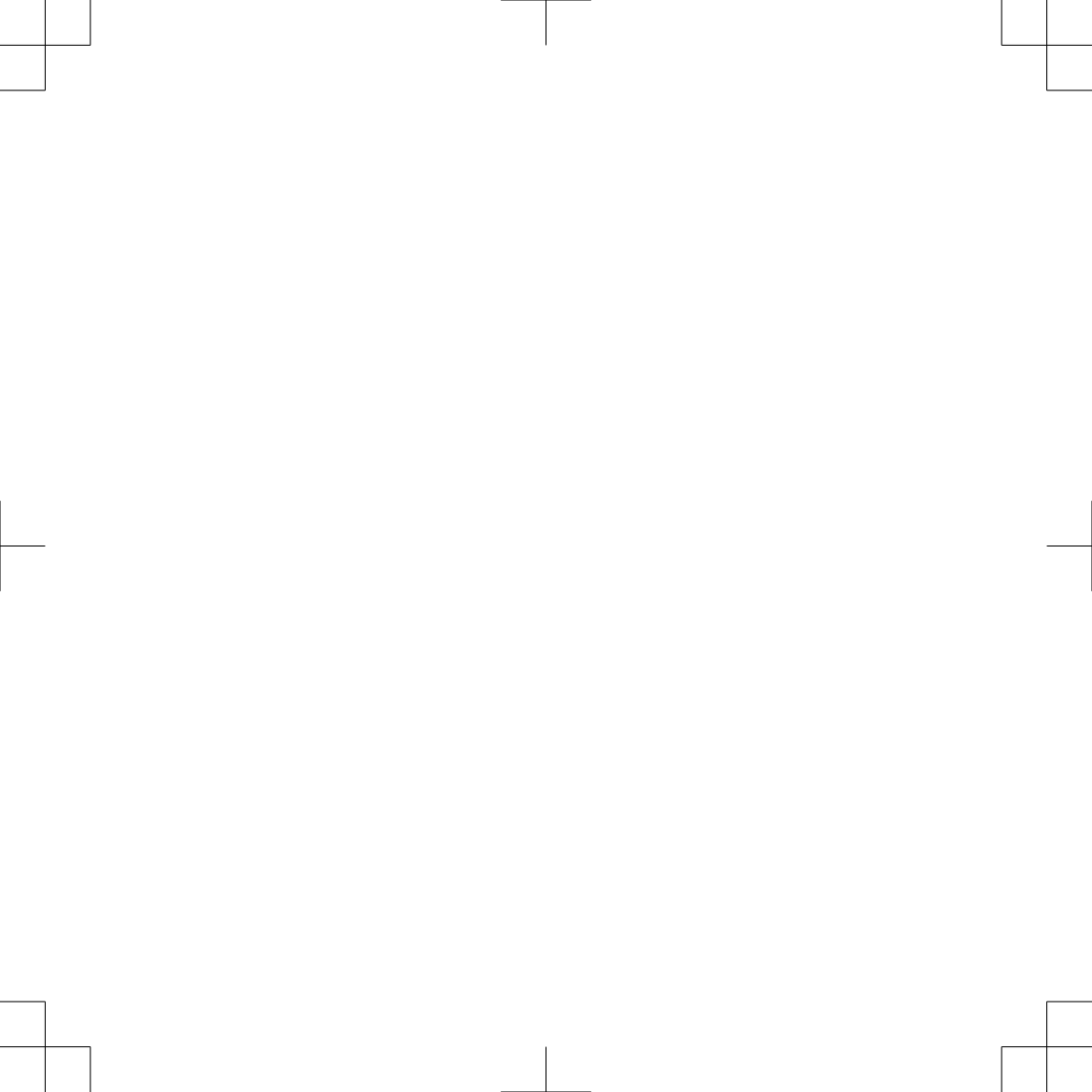
Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

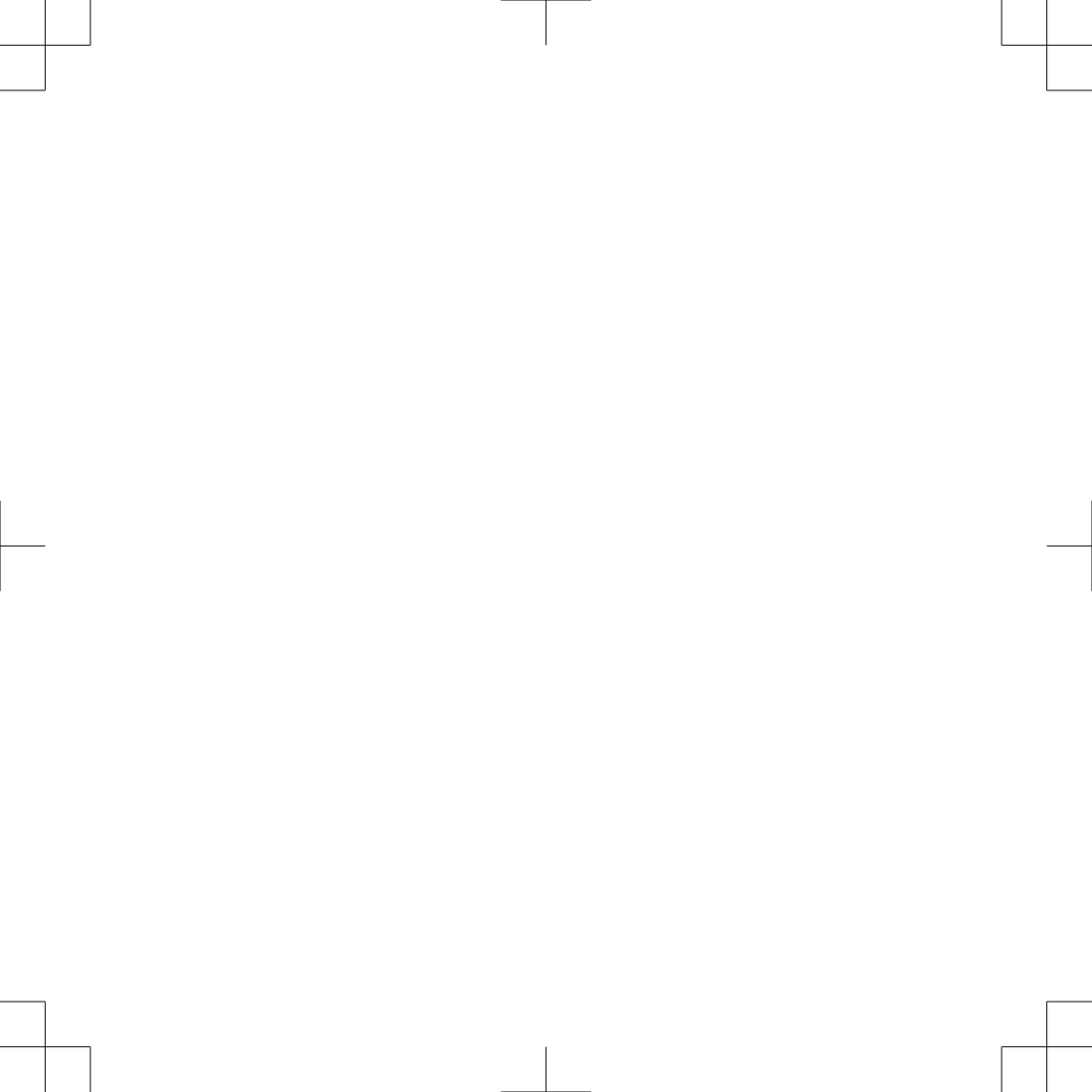
Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

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







support.garmin.com



Μάρτιος 2025
GUID-A315BE5B-E191-4238-9712-
D9C368997ADB v3