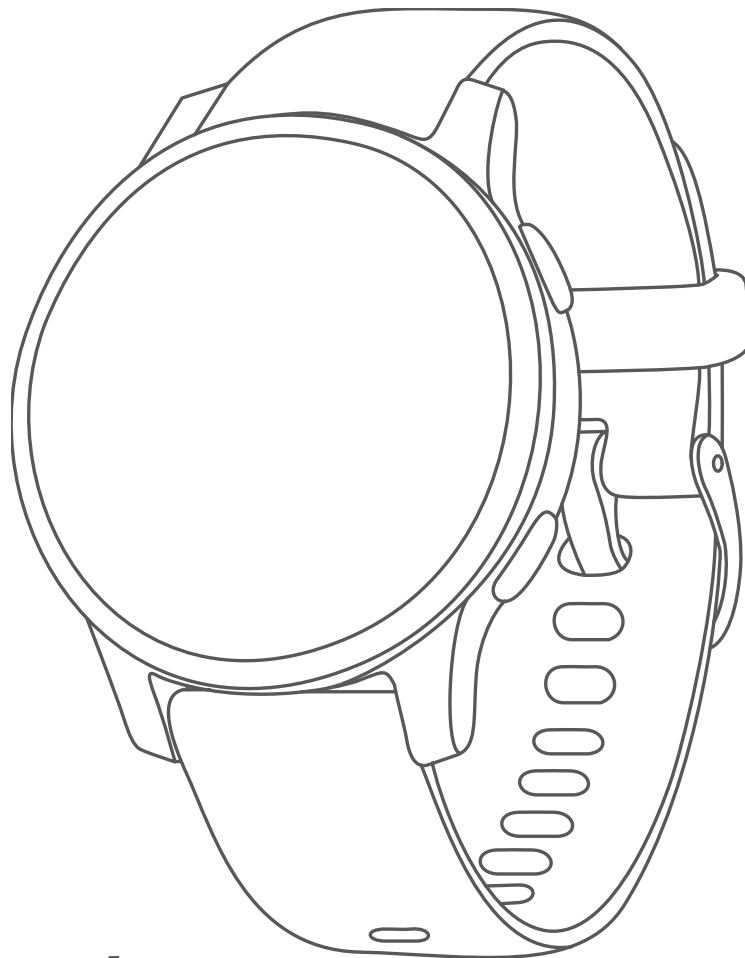




VIVOACTIVE® 4/4S

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוגו של Garmin®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ו-vivoactive® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. "Body Battery", "Garmin Pay", "Garmin Move IQ", "Garmin Golf", "Garmin Express", "Garmin Connect", "Connect IQ", "Garmin AutoShot", ו-"Varia הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc., Apple®, iPhone® ו-iTunes® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. ניתוח דופק מתקדם באמצעות iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. שנמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. Wi-Fi® הוא סימן רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A03558, M/N: A03618

7	שימוש בהתראת התנועה
7	מעקב שינה
7	דקות פעילות אינטנסיבית
7	להרוויח דקות אינטנסיביות
7	Garmin Move IQ™
7	הגדרות מעקב אחר פעילות
8	כיבוי המעקב אחר הפעילות
8	ווידג'טים
8	הצגת ווידג'טים
8	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
8	אודות היום שלי
8	וידג'ט סטטיסטיקה גופנית
8	השתנות דופק ורמת מתח
8	שימוש בוידג'ט למדידת רמות המתח
9	Body Battery
9	הצגת הווידג'ט Body Battery
9	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים
9	מעקב אחר המחזור החודשי
9	מעקב אחר שתייה
9	שימוש בוידג'ט מעקב אחר שתייה
9	יישומים ופעילויות
9	התחלת פעילות
9	טיפים לתיעוד פעילויות
10	הפסקת פעילות
10	הוספת פעילות מותאמת אישית
10	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
10	פעילויות במקום סגור
10	הקלטת פעילות אימון כוח
10	כיול מרחק בהליכון
10	פעילויות בחוץ
10	יוצאים לריצה
10	יציאה לרכיבה על אופניים
10	הצגת גלישות הסקי שלך
11	שחייה בבריכה
11	הגדרת גודל הבריכה
11	מילון מונחים בשחייה
11	אתרי גולף
11	הורדת מסלולי גולף
11	משחק גולף
11	פרטי גומה
11	שינוי של מיקום היתד
11	הצגת הכיוון ליתד
11	הצגת מרחקים של Dogleg-Layup
11	הצגת מטשולים
12	מדידת חבטה עם Garmin AutoShot™
12	רישום הניקוד
12	הגדרה של שיטת הניקוד
12	מעקב אחר סטטיסטיקות גולף
12	תיעוד סטטיסטיקות גולף
12	הצגת היסטוריית החבטות שלך
12	הצגה של סיכום הסבב
12	סיום סבב
12	יישום Garmin Golf
12	אימון כושר
12	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
12	יעדי כושר
13	אימונים
13	התחלת אימון
13	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
13	Adaptive Training Plans
13	התחלת האימון של היום
13	הצגת אימונים מתוזמנים
13	שיאים אישיים
13	הצגת שיאים אישיים
13	שחזור שיא אישי

1	מבוא
1	סקירת ההתקן
1	עצות למסך מגע
1	נעילה וביטול נעילה של מסך המגע
1	שימוש בתפריט הפקדים
1	סמלים
1	הגדרת השעון
1	תכונות חכמות
1	שיוך הטלפון החכם
2	תכונות עם חיבור
2	התראות טלפון
2	הפעלת התראות Bluetooth
2	הצגת התראות
2	מענה להודעת טקסט
2	קבלת שיחת טלפון נכנסת
2	ניהול התראות
2	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם
2	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
2	איתור הטלפון
3	Connect IQ
3	הורדת תכונות של Connect IQ
3	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
3	תכונות עם חיבור Wi-Fi
3	התחברות לרשת Wi-Fi
3	מוזיקה
3	התחברות לספק צד שלישי
3	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
3	התנתקות מספק צד שלישי
3	הורדת תוכן שמע אישי
3	חיבור אוזניות Bluetooth
3	האזנה למוזיקה
4	פקדי האזנה למוזיקה
4	Garmin Pay
4	הגדרת ארנק Garmin Pay
4	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
4	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
4	ניהול Garmin Pay כרטיסים
4	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
4	תכונות מעקב ובטיחות
5	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
5	הוספת אנשי קשר
5	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
5	בקשת סיוע
5	תכונות דופק
5	דופק בפרק כף היד
5	ענידת ההתקן
5	עצות לנתוני דופק לא סדיר
5	הצגת הווידג'ט של הדופק
6	הגדרת התראת דופק חריג
6	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
6	כיבוי של צמיד חיישן הדופק
6	אודות אזורי דופק
6	הגדרת תחומי הדופק
6	חישובי אזור דופק
6	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
6	בדיקת הערכת VO2 מרבי
6	אוקסימטר דופק
7	קבלת קריאות אוקסימטר דופק
7	שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק
7	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
7	מעקב אחר פעילויות
7	יעד אוטומטי

20	ניקוי ההתקן
20	החלפת הרצועות
20	פתרון בעיות
20	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
20	הטלפון אינו מתחבר להתקן
20	האוזניות שלי לא מתחברות להתקן
20	המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות
20	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
20	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
20	הארכת חיי הסוללה
21	הפעלה מחדש של ההתקן
21	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
21	השגת אותות לוויין
21	שיפור קליטת לוויין GPS
21	מעקב אחר פעילויות
21	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
21	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
21	שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות ונתוני קלוריות
21	קבלת מידע נוסף
21	נספח
21	שדות נתונים
22	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
23	גודל גלגל והיקף
23	הגדרות סמלים
24	אינדקס

13	מחיקת שיא אישי
13	מחיקת כל השיאים האישיים
13	ניווט
13	שמירת המיקום שלך
14	מחיקת מיקום
14	ניווט למיקום שמור
14	ניווט מנקודת הסיום להתחלה
14	עצירת הניווט
14	מצפן
14	כיול ידי של המצפן
14	היסטוריה
14	שימוש בהיסטוריה
14	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
14	Garmin Connect
15	שימוש ביישום Garmin Connect
15	שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך
15	התאמה אישית של ההתקן
15	שינוי פרצוף השעון
15	עריכת פני שעון
15	יצירת פרצוף שעון מותאם אישית
15	התאמה אישית של תפריט הפקדים
15	הגדרת פקד לקיצור דרך
15	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
16	התאמה אישית של מסכי הנתונים
16	התראות
16	הגדרת התראה
16	Auto Lap
16	סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap
17	שימוש ב-Auto Pause
17	שימוש בגלילה אוטומטית
17	שינוי הגדרת GPS
17	GPS ומערכות לוויין אחרות
17	הגדרות טלפון ו-Bluetooth
17	הגדרות מערכת
17	הגדרות זמן
17	אזורי זמן
17	הגדרת שעה באופן ידני
17	הגדרת שעון מעורר
18	מחיקת התראה
18	הפעלת טיימר ספירה לאחור
18	שימוש בשעון העצר
18	הגדרות תאורה אחורית
18	שינוי יחידות המידה
18	Garmin Connect והגדרות
18	חיישנים אלחוטיים
18	שיוך החיישנים האלחוטיים
18	התקן נעל
18	כיול התקן הנעל
18	שיפור הכיול של התקן הנעל
18	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל
19	כיול חיישן המהירות
19	חיישני מחבט
19	מודעות למצבים
19	tempe
19	פרטי ההתקן
19	טעינת ההתקן
19	עדכוני מוצרים
19	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
19	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
19	הצגת פרטי התקן
19	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
19	מפרטים
19	מידע על חיי סוללה
20	טיפול בהתקן

מבוא

אזהרה

עיון במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

סקירת ההתקן



- A לחצן 'פעולה':** לחץ כדי להפעיל את ההתקן. לחץ כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריט הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי של ההתקן. לחץ והחזק במשך חמש שניות כדי לבקש עזרה (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 4).
- B לחצן 'חזרה':** לחץ כדי לחזור המסך הקודם, למעט במהלך פעילות. בזמן פעילות, לחץ כדי לסמן הקפה, להתחיל סט חדש של חזרות או תנוחה חדשה או להתקדם לשלב הבא באימון. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט הגדרות ההתקן ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.
- C מסך מגע:** החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין ווידג'טים, תכונות ותפריטים. הקש כדי לבחור. החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם. במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון והווידג'טים. מפרצוף השעון, החלק ימינה כדי להציג את תכונת קיצור הדרך.

עצות למסך מגע

- גרור כלפי מעלה או מטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול במהירות.
- הקש כדי לבחור פריט.
- מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין הווידג'טים שבהתקן.
- מווידג'ט, הקש כדי להציג מסכים נוספים של הווידג'ט, אם זמינים.
- במהלך פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון והווידג'טים, ושמאלה כדי לחזור אל שדות נתוני הפעילות.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

ניתן לנעול את מסך המגע כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על A כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר.

מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.

3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

שימוש בתפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל קיצורי דרך מותאמים אישית, כגון נעילת מסך המגע וכיבוי ההתקן.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את קיצורי הדרך בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15).

1 מכל מסך, לחץ על A למשך שתי שניות.



2 בחר אפשרות.

סמלים

סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

	מצב חיבור לטלפון חכם
	מצב חיישן הדופק
	מצב התקן נעל
	מצב LiveTrack
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים של Varia™
	מצב רדאר אופניים של Varia™
	מצב חיישן tempe™
	מצב התראת vivoactive

הגדרת השעון

כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של vivoactive, השלם את הפעולות הבאות.

- שייך את הטלפון החכם שלך עם היישום Garmin Connect™ (שייך הטלפון החכם, עמוד 1).
- הגדר רשתות Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 3).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 3).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 4).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 4).

תכונות חכמות

שייך הטלפון החכם

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן vivoactive, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.

2 בחר אפשרות כדי להפעיל מצב שייך בהתקן:

- אם זו הפעם הראשונה שאתה מגדיר את ההתקן, הקש על A כדי להפעיל את ההתקן.
- אם דילגת בעבר על תהליך השייך או אם שייכת את ההתקן לטלפון חכם אחר, לחץ ממושכות על B, ובחר < שייך את הטלפון כדי להיכנס למצב שייך באופן ידני.

3 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:

- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר בעזרת היישום Garmin Connect, אז מתוך תפריט או , בחר באפשרות התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.

תכונות עם חיבור

תכונות עם חיבור זמינות בהתקן vivoactive כאשר ההתקן מחובר לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, עליך להתקין את היישום Garmin Connect בטלפון החכם המחובר. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps. חלק מהתכונות זמינות גם כאשר מחברים את ההתקן לרשת אלחוטית.

התראות טלפון: הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן vivoactive שלך.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הפעילות מועילת ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

Connect IQ™: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

עדכוני תוכנה: לעדכן תוכנת ההתקן.

מזג אוויר: להצגת תנאי מזג האוויר הנוכחיים ותחזיות מז"א.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשווין להתקן vivoactive ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: לאיתור התקן vivoactive שאבד המשווין לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

התראות טלפון

כדי להשתמש בהתראות טלפון, טלפון חכם תואם צריך להיות בטווח של המכשיר ולהיות משויך אליו. כאשר הטלפון מקבל הודעות, הוא שולח התראות להתקן.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את התקן vivoactive עם טלפון חכם תואם (**שייך הטלפון החכם, עמוד 1**).

1 החזק את .

2 בחר  < טלפון < התראות.

3 בחר במהלך פעילות כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות. **בזמן פעילות**

4 בחר העדפת הודעות.

5 בחר לא במהלך פעילות כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב צפייה. **לא בזמן פעילות**

6 בחר העדפת הודעות.

7 בחר **זמן קצוב**.

8 הגדר את משך הזמן הקצוב.

9 בחר פרטיות.

10 בחר העדפת פרטיות.

הצגת התראות

1 מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את ווידג'ט ההתראות.

2 בחר התראה.

3 גלול כדי לקרוא את ההודעה המלאה.

4 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.

5 בחר אפשרות:

• כדי להגיב להודעה, בחר פעולה, כמו **בטל** או **השב**.

הפעולות הזמינות תלויות בסוג ההודעה ובמערכת ההפעלה של הטלפון. כאשר אתה מבטל התראה בטלפון שלך או בהתקן vivoactive, היא לא מופיעה יותר בוידג'ט.

• כדי לחזור אל רשימת ההודעות, החלק את האצבע ימינה.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים חכמים עם Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בהתקן vivoactive שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול חיובים והגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון החכם המחובר, התקן vivoactive מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

• כדי לקבל את השיחה, בחר .

הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון החכם המחובר.

• כדי לדחות את השיחה, בחר .

• כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם ההתקן מחובר לטלפון חכם מסוג Android.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן vivoactive.

בחר אפשרות:

• אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.

• אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות > התראות חכמות**.

השבת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

ניתן להשבית את חיבורי החיבור לטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן vivoactive שלך.

קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתצוגה של התראות והודעות. מצב זה משבית את הגדרת המחווה (**הגדרות תאורה אחורית, עמוד 18**). לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

• כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר .

• כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך באופן אוטומטי, עבור אל הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר **צילילים והתראות > נא לא להפריע בזמן השינה**.

איתור הטלפון

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון חכם שאבד, אשר מותאם באמצעות טכנולוגיית האלחוט Bluetooth ונמצא כעת בטווח קליטה.

1 החזק את .

2 בחר .

העמודות המציגות את עוצמת האות מופיעות במסך של vivoactive ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדלות ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

3 לחץ על  כדי להפסיק לחפש.

Connect IQ תכונות

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin® ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, ווידג'טים ויישומים.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

שדות נתונים: מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

ווידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את התקן vivoactive לטלפון החכם (**שיוך הטלפון החכם, עמוד 1**).

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

תכונות עם חיבור Wi-Fi

הפעילות מועילת לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך באופן אוטומטי.

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן ליישום Garmin Connect בטלפון החכם או ליישום Garmin Express™ במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

כדי לסנכרן את ההתקן עם ספק צד שלישי של מוזיקה, עליך להתחבר ל-Wi-Fi. חיבור ההתקן לרשת Wi-Fi עוזר לשפר את מהירות ההעברה של קבצים גדולים יותר.

- 1 **זיז** בטווח של רשת Wi-Fi.
- 2 מהיישום Garmin Connect, בחר **⋮** או **⋮**.
- 3 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 4 בחר **כללי < רשתות Wi-Fi > הוסף רשת**.
- 5 בחר רשת Wi-Fi זמינה והזן פרטי התחברות.

מוזיקה

הערה: סעיף זה עוסק בשלוש אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
 - תוכן שמע אישי
 - מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך
- בהתקן vivoactive, ניתן להוריד תוכן שמע להתקן מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור על ההתקן שלך, עליך לחבר אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth.
- באפשרותך גם לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון החכם המשוך שלך, באמצעות ההתקן שלך.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון התואם מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר לספק באמצעות יישום Garmin Connect.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **⋮** או **⋮**.
 - 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
 - 3 בחר **מוזיקה**.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי להתחבר לספק שמותקן, בחר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.
 - כדי להתחבר לספק חדש, בחר **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (**התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 3**).

- 1 פתח את ווידג'ט פקדי המוזיקה.
 - 2 לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה**.
 - 4 בחר ספק מחובר.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.
 - 6 במידת הצורך, בחר **B** עד שתבקש להסתנכרן עם השירות ובחר **✓**.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **⋮** או **⋮**.
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **מוזיקה**.
- 4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מההתקן שלך.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-aac. בהתקן vivoactive מהמחשב.

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
 - 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.
- עצה:** עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור **⏏** ולאחר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
 - 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
 - 5 במידת הצורך, ברשימה vivoactive, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן vivoactive, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 החזק את **B**.
- 4 בחר **⚙ < מוזיקה < אוזניות < הוסף חדש**.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

האזנה למוזיקה

- 1 פתח את ווידג'ט פקדי המוזיקה.
- 2 חבר את האוזניות שלך עם טכנולוגיית Bluetooth (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 3**).



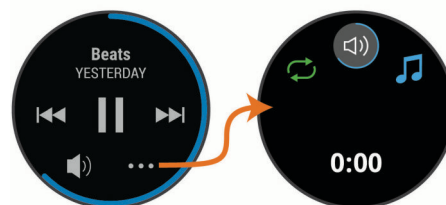
3 לחץ לחיצה ארוכה על ⓐ.

4 בחר ספקי מוזיקה, ובחר אפשרות:

- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר המוזיקה שלי (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 3).
- כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר טלפון.
- כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק.

5 בחר ... כדי לפתוח את פקדי האזנה למוזיקה.

פקדי האזנה למוזיקה



...	בחר כדי לפתוח את פקדי האזנה למוזיקה.
🎵	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות השמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
⏮	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה.
⏭	לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
⏪	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי.
⏩	לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה.
⏮	לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
⏸	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
⏹	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר ⋮ או ...
- 2 בחר Garmin Pay < תחילת העבודה.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות שמשותפות בתוכנית.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על ⓐ.
- 2 בחר 🏠.
- 3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר ⋮ או ...
 - 2 בחר Garmin Pay < הוסף כרטיס.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר ⋮ או ...
- 2 בחר Garmin Pay.
- 3 בחר כרטיס.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן vivoactive.
- כדי למחוק כרטיס, בחר 🗑.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן vivoactive, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

- 1 מדף התקן vivoactive ביישום Garmin Connect, בחר Garmin Pay < שינוי סיסמה.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן vivoactive שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות ה'סיוע' ו'זיהוי תקריות' הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

ההתקן vivoactive כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדירן באמצעות היישום Garmin Connect.

כדי להשתמש בתכונות אלה, עליך להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על זיהוי תקריות וסיוע, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה אוטומטית עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר התקן vivoactive מאתר תקרית במהלך פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימוץ שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות הסיוע וזיהוי התקריות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר או .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות וסיוע > הוסף איש קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת אנשי קשר

ניתן להוסיף על 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 5).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר או .
 - 2 בחר אנשי קשר.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בהתקן vivoactive (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 15).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 5). בטלפון החכם המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.
 - 3 בחר פעילות.
- הערה:** זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ.

כאשר התקן vivoactive שפועל בו GPS מזהה תקרית, היישום Garmin Connect יכול לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה לאחר 30 שניות. כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור ביטול לפני שהספירה לאחר מסיימת.

בקשת סיוע

לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 5).

- 1 לחץ את .
 - 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.
- מופיע מסך הספירה לאחר.

עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור ביטול לפני שהספירה לאחר מסיימת.

תכונות דופק

התקן vivoactive מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

ענידת ההתקן

- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.
- הערה:** ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שההתקן לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 5 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 7.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

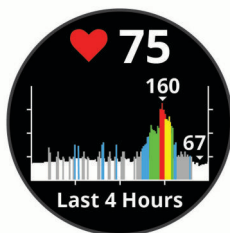
עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) ותרשים של הדופק שלך. התרשים מראה את פעילות הדופק האחרונה שלך, דופק גבוה ונמוך ועמודות לפי צבעים כדי להראות כמה זמן חלף בכל תחום דופק (אודות אזורי דופק, עמוד 6).

- 1 מפרצוף השעון, החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.



2 הקש על מסך המגע כדי להציג את ערכי הדופק הממוצעים בזמן מנוחה (RHR) במהלך 7 הימים האחרונים.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ⚙️ < צמיד חיישן דופק > התראת דופק חריג.

3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.

4 בחר ערך סף של דופק.

5 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל את ההתראה.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן vivoactive ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ⚙️ < צמיד חיישן דופק >.

3 בחר אפשרות:

• בחר שדר בפעילות כדי לשדר נתוני דופק במהלך פעילויות מתוזמנות (התחלת פעילות, עמוד 9).

• בחר שדר כדי להתחיל לשדר נתוני דופק כעת.

4 שייך את התקן vivoactive להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך אליו חיישן דופק צמוד-חזה. נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם זמינים במהלך פעילות.

הערה: השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם את ערכי ה-VO2 המרבי המשוערים, את דקות הפעילות האינטנסיבית, את התכונה 'מתח יומי כולל' ואת חיישן האוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד.

הערה: השבתה של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay, עמוד 4).

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ⚙️ < צמיד חיישן דופק > מצב < כבוי >.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרת תחומי הדופק

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ההתקן כולל הגדרות דופק מרבי נפרדות לריצה ולרכיבה על אופניים. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. ניתן גם להגדיר כל אחד מאזורי הדופק. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על Ⓑ.

2 בחר ⚙️ < פרופיל משתמש > תחומי דופק.

3 בחר ברירת מחדל כדי להציג את ערכי ברירת המחדל (אופציונלי).

ערכי ברירת המחדל יכולים לשמש לריצה ולרכיבה.

4 בחר ריצה או אופניים.

5 בחר העדפה < הגדר בהתאמה אישית >.

6 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%-90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%-100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל "ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.

בהתקן, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 22) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בהתקן, דרושים נתוני דופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנות למשך עד 15 דקות.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ⚙️ < פרופיל משתמש > VO2 Max.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה בחוץ, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. ההתקן מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-VO2 המרבי. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות או יותר. ניתן להתחיל בבדיקת VO2 מרבי באופן ידני כדי לקבל הערכה מעודכנת.

3 כדי להתחיל בבדיקת VO2 מרבי, החלק באצבע כלפי מעלה ובחר בדוק עכשיו.

4 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

אוקסימטר דופק

ההתקן vivoactive כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח. ההתקן מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO2.

בהתקן, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO2. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 7). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.



קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'. דיוק קריאת אוקסימטר הדופק עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום ההתקן בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך.
הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק' ללולאת הווידג'ט.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.
 - 2 החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - 3 הפסק לזוז.
- ההתקן מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים וגרף עבור קריאות האוקסימטר דופק וערכי הדופק שלך בארבע שעות האחרונות.

שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.

- 1 החזק את .
- 2 בחר  < צמיד חיישן דופק < OX דופק < מצב מעקב.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.
- כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנחוות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
- כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **כבוי**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- אל תזוז בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב ההתקן.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות. מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ^①.

אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת, עמוד 17**).

צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 2**).

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה למשך 10 דקות ברצף לפחות. ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן vivoactive מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזדה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלה נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

הגדרות מעקב אחר פעילות

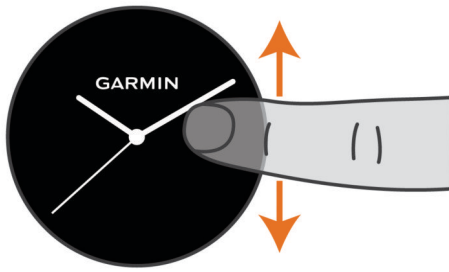
לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר  < מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של 'מעקב אחר פעילות'.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

הצגת ווידג'טים

- מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה.



ההתקן יגלול בלולאת הווידג'טים.

- הקש על מסך המגע כדי להציג מסכים נוספים עבור וידג'ט.
- לחץ לחיצה ארוכה על **B** כדי להציג אפשרויות ופונקציות נוספות עבור ווידג'ט.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

- 1 החזק את **B**.
 - 2 בחר **⚙** ווידג'טים.
 - 3 בחר ווידג'ט.
 - 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.
 - 5 בחר **הוסף עוד**.
 - 6 בחר ווידג'ט.
- הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

אודות היום שלי

הווידג'ט היום שלי מציג תמונת מצב יומית של הפעילות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. ברגע שאתה מטפס במדרגות מפלס אחד או מתעד פעילות, השינוי מופיע בוידג'ט. המדדים כוללים פעילויות שתועדו, דקות אינטנסיביות בשבוע, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד. ניתן להקיש על מסך המגע כדי לגשת לאפשרות לשפר את הדיוק או כדי להציג מדדים נוספים.

ווידג'ט סטטיסטיקה גופנית

הווידג'ט סטטיסטי גופנית מספק מבט מהיר על נתוני הבריאות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. המדדים כוללים את הדופק, את רמת המתח, את רמת ה-Battery ואת קצב הנשימה. ניתן להקיש על מסך המגע כדי להציג מדדים נוספים.

השתנות דופק ורמת מתח

ההתקן מנתח את השתנות הדופק שלך בזמן שאינך נמצא בפעילות כדי להעריך את רמת המתח הכוללת. אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיי היומיום משפיעים על רמת המתח. רמת המתח נעה בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 זהו מצב מנוחה, 26 עד 50 זהו מתח נמוך, 51 עד 75 זהו מתח בינוני ואילו 76 עד 100 זהו מצב מתח גבוה. כאשר אתה יודע מהי רמת המתח שלך, קל יותר לזהות רגעים מתוחים במהלך היום. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את ההתקן בזמן השינה.

ניתן לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

שימוש בוידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.

עצה: אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.

התראת תזונה: להצגת הודעה ואת סרגל התנועה בפרצוף השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם רוטט כדי לספק לך התראה.

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד העצימות השבועית בדקות ויעד השתייה.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזדה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

דק' אינטנס': מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1 החזק את **B**.

2 בחר **⚙** < מעקב פעילות < מצב < כבוי.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 8**).

Body Battery™: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

קומות שטיפסת: מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך.

Golf: הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

נזלים: מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

מעקב אחר המחזור החודשי: הצגת המחזור הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרחיש של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

2 הקש על מסך המגע כדי להציג גרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות.

פסים אנכיים כחולים מציגים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציגים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציגים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

3 כדי להתחיל פעילות נשימה, החלק כלפי מעלה ובחר ✓.

Body Battery

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

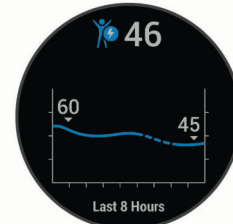
באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 9).

הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 8).



2 הקש על מסך המגע כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמת המתח שלך.

3 החלק כלפי מעלה כדי להציג את נתוני Body Battery שלך מאז חצות.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- הרמה של מד האנרגיה Body Battery מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.
- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את ההתקן במהלך השינה.
- מנוחה ושינה טובה טוענות את מד האנרגיה Body Battery.
- פעילות מאומצת, מתח רב ושינה גרועה עלולים לרוקן את מד האנרגיה Body Battery.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את ווידג'ט הנוזלים.



2 בחר + עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).

3 בחר מכל כדי להגדיל את צריכת הנוזלים לפי נפח המכל.

4 לחץ לחיצה ארוכה על B כדי להתאים אישית את הווידג'ט.

5 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את יחידות המידה, בחר יחידות.
- כדי להפעיל יעדים יומיים דינמיים שגדלים לאחר הקלטת פעילות, בחר יעד אוטומטי.
- כדי להפעיל תזכורות שתייה, בחר התראות.
- כדי להתאים אישית את גודלי המכל, בחר מכלים, בחר מכל, בחר את יחידות המידה והזן את גודל המכל.

יישומים ופעילויות

ההתקן כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מספקים להתקן תכונות אינטראקטיביות, כמו ניווט למיקומים שמורים.

פעילויות: בהתקן טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, ההתקן מציג ומתעד את נתוני החיישן, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ יישומים: באפשרותך להוסיף תכונות לשעון שלך על-ידי התקנת יישומים מיישום Connect IQ לנייד (Connect IQ תכונות, עמוד 3).

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

1 לחץ על A.

2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיף לרשימת המועדפים שלך, ובחר ✓.

3 בחר אפשרות:

- בחר פעילות מרשימת המועדפים.
- בחר B, ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שההתקן יהיה מוכן.
- ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על A כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 19).
- לחץ על B כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על Ⓐ.
- 2 בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הפעילות, החלק כלפי מעלה.
- כדי למחוק את הפעילות, החלק כלפי מטה.

הוספת פעילות מותאמת אישית

ניתן ליצור פעילות מותאמת אישית ולהוסיף אותה לרשימת הפעילויות

- 1 לחץ על Ⓐ.
- 2 בחר  < הוסף עוד.
- 3 בחר סוג פעילות להעתיקה.
- 4 בחר שם פעילות.
- 5 במידת הצורך, ערוך את הגדרות יישומי הפעילויות (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 15).
- 6 כשתסיים לערוך, בחר **בוצע**.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על Ⓐ מפרצוף השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על Ⓐ כדי להתחיל פעילות, ההתקן מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 החזק את Ⓐ.
- 2 בחר  < פעילויות ויישומים.
- הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה עם רקע אפור. יתר הפעילויות מופיעות ברשימה המורחבת עם רקע שחור.
- 3 בחר אפשרות:

 - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הוסף פריט מועדף**.
 - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר פריט מועדף**.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן vivoactive לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור.

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

בעת רכיבה על אופניים כאשר ה-GPS כבוי המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם ברשותך חיישן אופציונלי ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן (כגון חיישן מהירות או תנועות לדקה).

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

- 1 לחץ על Ⓐ.
- 2 בחר **מאמץ**.
- 3 לחץ על Ⓐ כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בסדרה הראשונה.
- ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- עצה:** ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 5 לחץ על Ⓑ כדי לסיים את הסדרה.
- השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 6 בעת הצורך, בחר את האפשרות **ערוך משקל**, וערוך את מספר החזרות.
- עצה:** באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות**, עמוד 9).
- 2 רוץ בהליכון עד שהתקן vivoactive יתעד לפחות 1.5 ק"מ (1 מייל).
- 3 בסיום הריצה, לחץ על Ⓐ.
- 4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.
- 5 בחר אפשרות:

 - לביצוע הכיול בפעם הראשונה, הזן את המרחק בהליכון בהתקן שלך.
 - כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיול הראשוני, החלק כלפי מעלה, בחר את האפשרות **כייל ושמו**, והזן את המרחק שבהליכון בהתקן.

פעילויות בחוץ

בהתקן vivoactive טעונים מראש יישומים שונים לפעילויות בחוץ, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. באפשרותך להוסיף יישומים עבור פעילויות ברירת מחדל, כמו לב-ריאה או חתירה.

יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, עליך לשייך את החיישן להתקן (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 18).

- 1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן נעל או חיישן דופק (אופציונלי).
- 2 לחץ על Ⓐ.
- 3 בחר **ריצה**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על Ⓐ כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 7 ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד. התחל את הפעילות.
- 8 בחר Ⓑ לתיעד הקפות (אופציונלי) (**סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap**, עמוד 16).
- 9 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 10 לאחר סיום הפעילות, לחץ על Ⓐ כדי לשמור את הפעילות.

יצאה לרכיבה על אופניים

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, עליך לשייך את החיישן להתקן (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 18).

- 1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).
- 2 לחץ על Ⓐ.
- 3 בחר **אופניים**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שההתקן יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על Ⓐ כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 7 ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד. התחל את הפעילות.
- 8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על Ⓐ כדי לשמור את הפעילות.

הצגת גלישות הסקי שלך

ההתקן מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך

הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלישים או סנובורד.
- 2 החלק כלפי מעלה או מטה כדי לראות פרטים על הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית ואת סך כל הריצות שביצעת.
- מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

שחייה בבריכה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 התחל את הפעילות.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 6 לחץ על **B** בעת האיפוס.
- הצג משנה צבע ומסך המנוחה מופיע.
- 7 לחץ על **B** כדי לאתחל את הטיימר למרווחים.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **A** כדי לעצור את טיימר הפעילות ולחץ לחיצה ארוכה על **A** שוב כדי לשמור את הפעילות.

הגדרת גודל הבריכה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 החלק כלפי מעלה.
- 4 בחר **הגדרות < גודל בריכה**.
- 5 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

- אורך:** אורך אחד של בריכה.
- מרווח:** בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.
- תנועה:** תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את ההתקן משלימה מחזור מלא.
- Swolf:** ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

אתרי גולף

הורדת מסלולי גולף

- לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות היישום Garmin Connect.
- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **הורד מסלולי גולף < +**.
 - 2 בחר מסלול גולף.
 - 3 בחר **הורד**.
- לאחר השלמת ההורדה של המסלול, הוא מופיע ברשימת המסלולים בהתקן vivoactive.

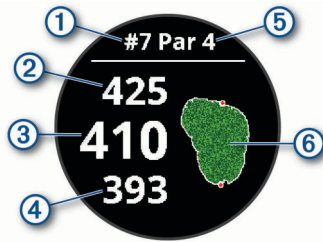
משחק גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות הטלפון החכם (**הורדת מסלולי גולף, עמוד 11**). מסלולים שהורדו מתעדכנים באופן אוטומטי. לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת ההתקן, עמוד 19**).

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **גולף**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוווינים.
- 4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.
- 5 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין גומות. ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

פרטי גומה

ההתקן מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (**שינוי של מיקום היתד, עמוד 11**).



1	מספר גומה נוכחית
2	המרחק לחלק האחורי של הגרין
3	המרחק אל מיקום היתד שנבחר
4	המרחק לקדמת הגרין
5	תקן עבור הגומה
6	מפה של הגרין

שינוי של מיקום היתד

במהלך משחק, באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

- 1 בחר את המפה.
 - מופיעה תצוגה גדולה יותר של הגרין.
 - 2 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה דרך מיקומי היתדות.
 - 3 מצוין את מיקום היתד שנבחר.
 - 4 לחץ על **B** כדי לקבל את מיקום הסיכה.
- המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי לשקף את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

- 1 הקש על **A**.
- 2 בחר **B**.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

הצגת מרחקים של Dogleg ו-Layup

תוכל להציג רשימה של מרחקי dogleg ו-layup לתקן 4 ו-5 גומות.

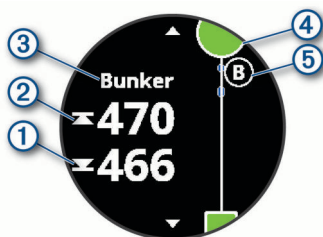
- 1 הקש על **A**.
- 2 בחר **9**.

הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

- 1 ממסך פרטי הגומות, לחץ על **A**, ובחר **A**.



- המרחקים לקצה הקדמי ① והקצה האחורי ② של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
- סוג המכשול ③ מוצג בחלק העליון של המסך.
- הגרין מיוצג כחצי עיגול ④ בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.
- מכשולי ⑤ מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

2 החלק את האצבע כדי לראות מכשולים נוספים עבור הגומה הנוכחית.

מדית חבטה עם Garmin AutoShot™

בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (הצגת היסטוריית החבטות שלך, עמוד 12). חבטות פאט אינן מזוהות.

1 במשחק הגולף יש לענוד את ההתקן על המפרק שמוביל, לגילוי טוב ותר של החבטה.

כאשר ההתקן מזהה חבטה, המרחק בינך לבין מיקום נחיתת הכדור מופיע ברצועת המידע ① בחלק העליון של המסך.



עצה: ניתן להקיש על רצועת המידע כדי להסתירה למשך 10 שניות.

- 2 בצע את החבטה הבאה שלך.
- ההתקן מתעד את המרחק של החבטה האחרונה.

רישום הניקוד

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על ①.
- 2 בחר ✎.
- 3 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לשנות את הגומות.
- 4 הקש במרכז המסך.
- 5 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

- 1 החזק את ②.
- 2 בחר ⚙ < פעילויות ויישומים > גולף.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר ניקוד < שיטת ניקוד.
- 5 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשאתה בוחר בשיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 12), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	לתקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בהתקן, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 12).

באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf™.

- 1 החזק את ②.
- 2 בחר ⚙ < פעילויות ויישומים > גולף.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר ניקוד < מעקב סטטיסטי.

תיעוד סטטיסטיקות גולף

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 12).

- 1 מכרטיס הניקוד, הקש במרכז המסך.
- 2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו ובחר הבא.
- 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר בוצע.
- 4 בחר אפשרות:
 - אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר ↑.
 - אם הכדור החמיץ את המדשאה הראשית, בחר ↘ או ↙.

הצגת היסטוריית החבטות שלך

- 1 לאחר השלמת גומה, לחץ על ①.
- 2 בחר 📊 להצגת מידע על החבטה האחרונה שלך.
- 3 בחר ... להצגת מידע על כל אחת מהחבטות שביצעת עבור גומה מסוימת.

הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

- 1 הקש על ①.
- 2 בחר ②.

סיום סבב

- 1 לחץ על ①.
- 2 בחר סיום.
- 3 החלק כלפי מעלה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר שמור.
 - כדי לערוך את כרטיס הניקוד, בחר ערוך ניקוד.
 - כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר התעלם.
 - כדי להשקות את הסבב ולחדש אותו במועד מאוחר יותר, בחר השהיה.

יישום Garmin Golf

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Garmin התואם כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-41,000 מסלולים יש לוחות תוצאות, וכל אחד יכול להצטרף. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות.

היישום Garmin Golf מסנן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון החכם שלך.

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את ההגדרות של מין, שנת לידה, גובה, משקל, צמיד ודופק מרבי (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 6). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 החזק את ②.
- 2 בחר ⚙ < פרופיל משתמש.
- 3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב. אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק, עמוד 6**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אימונים

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. ההתקן שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם להתקן שלך.

באפשרותך ליצור תוכנית אימונים מתוזמנת באמצעות לוח השנה שב-Garmin Connect, ולשלוח את האימונים המתוזמנים להתקן.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 החלק כלפי מעלה.
 - 4 בחר אימונים.
 - 5 בחר אימון.
- הערה:** רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 6 בחר **בצע אימון**.
 - 7 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון (**Garmin Connect**) (**עמוד 14**). תצטרך גם לשייך את התקן vivoactive לטלפון חכם תואם.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר **...** או **...**.
- 2 בחר **אימון > תוכניות אימונים**.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכולל את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, הווידג'ט Coach Garmin נוסף ללוח לווידג'ט במכשיר vivoactive שלך.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים להתקן שלך, הווידג'ט Coach Garmin יופיע בלוח לווידג'ט שלך.

- 1 מפרצוף השעון, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט Coach Garmin.
- אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.
- 2 בחר אימון.
- 3 בחר **הצג** כדי לראות את שלבי האימון, ולסיום, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).
- 4 בחר **בצע אימון**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 החלק כלפי מעלה.
 - 4 בחר **יומן אימונים**.
- מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.
- 5 בחר אימון.
 - 6 בחר אפשרות:

- להצגת שלבי האימון, בחר **הצג**.
- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה או הרכיבה הארוכה ביותר.

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר **הקודם > ✓**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא למחיקה.
- 5 בחר **נקה שיא > ✓**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
 - 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.
- 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר **נקה את כל השיאים > ✓**.
- נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בהתקן כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

שמירת המיקום שלך

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בהתקן. אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

- 1 צא למקום שבו ברצונך לסמן מיקום.
- 2 לחץ על **A**.

3 בחר פעילות ניווט < שמור מיקום.

לאחר שההתקן מקבל אותות GPS, מופיעים פרטי המיקום.

4 בחר שמור.

5 בחר סמל.

מחיקת מיקום

1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.

3 בחר מיקום.

4 בחר מחק < ✓.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לניווט למיקום שמור, ההתקן חייב לאתר לוויינים.

1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.

3 בחר מיקום ובחר התקדם אל.

4 לחץ על Ⓐ כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

5 התחל לנוע קדימה.

כעת יופיע המצפן. חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.

עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לניווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך.

בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לניווט חזרה למיקום ההתחלתי. תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ניווט < חזור להתחלה.

כעת יופיע המצפן.

3 התחל לנוע קדימה.

חץ המצפן מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את ההתקן לכיוון שאליו אתה מנווט.

עצירת הניווט

• כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על Ⓑ ובחר **עצור ניווט**.

• כדי לעצור את הניווט ולשמור את הפעילות, לחץ על Ⓐ והחלק כלפי מעלה.

מצפן

להתקן יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיוול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתחשב בפעילות, במצב ה-GPS (מופעל או כבוי) ובניווט ליעד מסוים.

כיוול ידני של המצפן

הודעה

כיוול את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינוי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכיוול את המצפן באופן ידני.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר ⚙ < חיישנים < מצפן < התחל בכיוול.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

היסטוריה

ההתקן מאחסן עד 14 ימים של נתוני מעקב פעילות ונתוני ניטור דופק ועד שבע פעילויות עם מעקב זמן. ניתן להציג בהתקן את שבע הפעילויות האחרונות שהוגדר להן מעקב זמן. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 15) (**שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך**, עמוד 15).

כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר היסטוריה.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג פעילות מהשבוע הזה, בחר **השבוע**.
- כדי להציג פעילות ישנה יותר, בחר **השבועות הקודמים**.

4 בחר פעילות.

5 בחר אפשרות:

- בחר **פרטים** כדי להציג מידע נוסף על הפעילות.
- בחר **הקפות** כדי להציג מידע נוסף על כל הקפה.
- בחר **סטטים** כדי להציג מידע נוסף על כל סט של הרמת משקולות.
- בחר **מרווחים** כדי להציג מידע נוסף על כל מרווח שחייה.
- בחר **זמן באזור** כדי להציג את הזמן שלך בכל תחום דופק.
- בחר **מחק** כדי למחוק את הפעילות שנבחרה.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות.

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

1 החזק את Ⓑ.

2 בחר היסטוריה.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג פעילות מהשבוע הזה, בחר **השבוע**.
- כדי להציג פעילות ישנה יותר, בחר **השבועות הקודמים**.

4 בחר פעילות.

5 בחר זמן באזור.

Garmin Connect

חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחברך. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect ללא תשלום כאשר אתה משייך את ההתקן לטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect. בנוסף, ניתן ליצור חשבון כאשר אתה מגדיר את היישום Garmin Express www.garmin.com/express.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בהתקן, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתצרה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוץ שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, ס"ד, תצוגת מפה כוללת וטבלאות קצב ומהירות. תוכל להציג פרטים נוספים על משחקי הגולף שלך, כולל כרטיסי ניקוד, נתונים סטטיסטיים ומידע על המסלול. תוכל גם להציג דוחות בהתאמה אישית.

הערה: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חישן אלחוטי אופציונלי להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 18).



6 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין האפשרויות.

7 בחר את **A** כדי לבחור אפשרות.

8 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

יצירת פרצוף שעון מותאם אישית

תוכל ליצור פרצוף שעון חדש על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים.

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק שמאלה ובחר **+**.

4 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין אפשרויות הרקע והקש על המסך כדי לבחור את הרקע שמוצג.

5 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.

6 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין צבעי ההדגשה והקש על המסך כדי לבחור את הצבע שמוצג.

7 בחר כל אחד משדות הנתונים שברצונך להתאים אישית ובחר את הנתונים שברצונך להציג בהם.

גבול לבן מציין את שדות הנתונים שניתן להתאים אישית בחוגה זו.

8 החלק באצבע שמאלה כדי להתאים אישית את סמני הזמן.

9 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין סמני הזמן.

10 בחר את **A**.

ההתקן מגדיר את פרצוף השעון החדש כפרצוף השעון הפעיל.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (שימוש בתפריט הפקדים, עמוד 1).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **A**.

תפריט הפקדים מופיע.

2 לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.

3 בחר את קיצור הדרך שאותו ברצונך להתאים אישית.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים, בחר את המיקום שבו ברצונך שקיצור הדרך יופיע, או גרור אותו למיקום הרצוי.
- כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר **⌵**.

5 במקרה הצורך, בחר **+** כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.

הערה: אפשרות זו זמינה רק לאחר הסרה של לפחות קיצור דרך אחד מהתפריט.

הגדרת פקד לקיצור דרך

באפשרותך להגדיר קיצור דרך לפקד האהוב עליך, כגון Garmin Pay או פקדי המוזיקה.

1 מפני השעון, החלק ימינה.

2 בחר אפשרות:

- אם זו הפעם הראשונה שאתה מגדיר קיצור דרך, החלק כלפי מעלה ובחר **התקנה**.
- אם הגדרת בעבר קיצור דרך, לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר **הגדרות לקיצור דרך**.

3 בחר פקד לקיצור דרך.

כשתחליק ימינה מפני השעון, פקד קיצור הדרך יופיע.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות.

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

התראות: להגדרת התראות תרגול עבור הפעילות (התראות, עמוד 16).

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך ההתקן לטלפון החכם שלך (שיוך הטלפון החכם, עמוד 1), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון החכם.

2 קרב את ההתקן למרחק של עד 10 מ' מהטלפון החכם.

ההתקן מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect להתקן. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה להתקן ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

התאמה אישית של ההתקן

שינוי פרצוף השעון

ניתן לבחור מבין כמה פרצופי שעון שנטענו מראש או להשתמש בפרצוף שעון של Connect IQ שמורידים להתקן (Connect IQ תכונות, עמוד 3). בנוסף, תוכל לערוך פרצוף שעון קיים (עריכת פני שעון, עמוד 15) או ליצור פרצוף שעון חדש (יצירת פרצוף שעון מותאם אישית, עמוד 15).

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.

4 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

עריכת פני שעון

ניתן להתאים אישית את הסגנון ואת שדות הנתונים של פרצוף השעון.

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.

4 החלק כלפי מעלה כדי לערוך את פני השעון.

5 בחר אפשרות כדי לערוך.

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה **Auto Lap** (עמוד 16).

Auto Pause: להגדרת ההתקן לעצור את הקלטת הנתונים כשאתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**שימוש ב-Auto Pause**, עמוד 17).

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית**, עמוד 17).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

הודעת מועדון: הצגת הנחיה שמאפשרת לך להזין את סוג המחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה.

מסכי נתונים: להתאמה אישית של מסכי הנתונים ולהוספת מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 16).

מרחק הנהג: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור גולף גומע בחבטת הפתיחה.

ערוך משקל: מאפשר לך להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

הפעל סרטונים: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהותקנו מראש או אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS**, עמוד 17).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

שיטת ניקוד: לקביעת שיטת הניקוד למשחק חבטות או ניקוד משחק בשיטת Stableford בזמן משחק גולף.

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

מצב: להפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

מצב טורניר: להשבתת תכונות שאינן מותרות במהלך טורנירים מאושרים.

התראות רטט: מאפשר התראות שמודיעות לך על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים על סמך יעדי האימון או אביזרים אופציונליים. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את אחד ממסכי הנתונים כך שייציג את קצב ההקפה או את הדופק המרבי שלך.

1 החזק את **B**.

2 בחר **< פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר באפשרות אחת או יותר:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי לכוון את הסגנון והמספר של שדות הנתונים בכל אחד ממסכי הנתונים, בחר **פריסה**.

- כדי להתאים אישית את השדות במסך נתונים כלשהו, בחר את המסך ולאחר מכן בחר **ערוך שדות נתונים**.

- כדי להציג או להסתיר מסך נתונים, בחר במתג שינוי המצב שמופיע לצד המסך.

- כדי להציג או להסתיר את מסך המד של אזור הדופק, בחר **מד תחום דופק**.

התראות

תוכל להגדיר התראות לכל פעילות, ובעזרתך להתאמן לקראת יעדים ספציפיים. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. לחלק מההתראות דרושים אביזרים אופציונליים, כגון חיישן דופק או חיישן תנועות לדקה. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך שייציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוימים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שייציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שייציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על **B**.

2 בחר **< פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **התראות**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.

- בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap

סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap

באפשרותך להגדיר את ההתקן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק מוגדר מראש באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1 החזק את **B**.

2 בחר **< פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל או לכבות את התכונה Auto Lap, בחר במתג שינוי המצב.

- כדי לכוון את המרחק בין הקפות, בחר **Auto Lap**.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בהתקן, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 17).

שימוש ב-Auto Pause

תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהקצב או המהירות יורדים מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: ההתקן לא מתעד נתוני פעילות כשהטיימר מושהה או לא פעיל.

1 החזק את ⓑ.

2 בחר < פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **סף עצירה**.

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהקצב שלך יורד מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **קצב**.

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **מהירות**.

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

1 לחץ לחיצה ארוכה על ⓑ.

2 בחר < פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **גלילה אוטומטית**.

6 בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

1 החזק את ⓑ.

2 בחר < פעילויות ויישומים.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **GPS**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **כבוי** להשבתת ה-GPS עבור הפעילות.

- בחר **מופעל** כדי להפעיל את מערכת הלווין GPS.

- בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לווין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.

- בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לווין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.

הערה: השימוש ב-GPS ובלווין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (**GPS ומערכות לווין אחרות**, עמוד 17).

GPS ומערכות לווין אחרות

האפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מציעות ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש ב-GPS ובלווין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

הגדרות טלפון ו-Bluetooth

לחץ לחיצה ארוכה על ⓑ ובחר < טלפון.

מצב: הצגת המצב הנוכחי של חיבור Bluetooth ואפשרות להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth.

התראות: ההתקן מפעיל ומשבית התראות חכמות באופן אוטומטי על סמך הבחירות שלך (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 2).

התראות חיבור: הצגת התראות כאשר הטלפון החכם המשוך מתחבר ומתנתק.

שייך את הטלפון: חיבור ההתקן שלך לטלפון חכם תואם המצויד בטכנולוגיית Bluetooth.

סינכרון: מאפשר לך להעביר נתונים בין ההתקן שלך ובין היישום Garmin Connect.

עצור את LiveTrack: אפשרות לעצור את ההפעלה של LiveTrack תוך כדי פעולה.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על ⓑ ובחר < מערכת.

נעילה אוטומטית: לנעילה אוטומטית של מסך המגע למניעת נגיעות לא מכוונות במסך. לביטול הנעילה של מסך המגע, ניתן ללחוץ על Ⓐ.

שפה: הגדרת השפה של ממשק ההתקן.

שעה: הגדרת תבנית השעה והמקור לקביעת הזמן המקומי (**הגדרות זמן**, עמוד 17).

תאריך: מאפשר לך להגדיר את תבנית התאריך והשעה באופן ידני.

תאורה אחורית: הגדרת המצב, הזמן הקצוב והבהירות של התאורה האחורית (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 18).

TrueUp לנתוני Physio: ההתקן יכול לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקני Garmin אחרים.

רטט: להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע.

יחידות: הגדרת יחידות המידה המשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 18).

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך עלולה לרוקן את הסוללה במהירות גבוהה יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן כך שישתמש במצב העברת מדיה או במצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: מאפשר לך לאפס את הגדרות ברירת המחדל או לאפס ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 21).

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

עדכון תוכנה: אפשרות לבדוק אם קיימים עדכוני תוכנה.

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

הגדרות זמן

לחץ ממושכות על ⓑ ובחר < מערכת < שעה.

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות.

מקור זמן: אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי על סמך ההתקן הנייד המשוך.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לווין או מסנכרן את הטלפון החכם, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר התקן vivoactive משויך להתקן נייד.

1 החזק את ⓑ.

2 בחר < מערכת < שעה < מקור זמן < ידני.

3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה כך שתוצג פעם אחת או שתחזור על עצמה באופן סדיר.

1 החזק את ⓑ.

2 בחר **שעונים** < **התראות** < **הוסף התראה**.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן ANT+ או Bluetooth אלחוטי להתקן Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

עצה: חיישני ANT+ מסוימים מבצעים שיוך אוטומטי להתקן כאשר אתה מתחיל פעילות בזמן שהחיישן פועל ונמצא ליד ההתקן.

- 1 התרחק למרחק 10 מ' לפחות מחיישנים אלחוטיים אחרים.
 - 2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
 - 3 חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
 - 4 בחר **חיישנים > הוסף חדש**.
 - 5 קרב את ההתקן לחיישן עד למרחק שאינו עולה על 3 מ' והמתן בזמן שההתקן מבצע שיוך לחיישן.
- לאחר שההתקן מתחבר לחיישן, מופיע סמל בראש המסך.

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק).

לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

כיוול התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן להתקן הנעל (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18**).

מומלץ לבצע כיוול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיוול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיוול.

- 1 החזק את **B**.
 - 2 בחר **חיישנים > התקן נעל > פקטור כיוול**.
 - 3 התאם את פקטור הכיוול:
- הגדל את פקטור הכיוול אם המרחק קטן מדי.
 - הקטן את פקטור הכיוול אם המרחק גדול מדי.

שיפור הכיוול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18**).

התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
- 2 התחל פעילות ריצה.
- 3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
- 4 עצור את הפעילות ושמוּר אותה.

בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיוול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל ההתקן שלך.

- שייך את החיישן להתקן (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 18**).
- הגדר את גודל הגלגל (**כיוול חיישן המהירות, עמוד 19**).
- צא לרכיבה (**יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 10**).

3 בחר **זמן** והזן שעה.

4 בחר **חזרה** ובחר אפשרות.

5 בחר **תזוית**, ובחר תיאור עבור ההתראה.

מחיקת התראה

- 1 החזק את **B**.
 - 2 בחר **שעונים > התראות**.
 - 3 בחר התראה ובחר **מחק**.
- הפעלת טיימר ספירה לאחור**
- 1 החזק את **B**.
 - 2 בחר **שעונים > שעון עצר**.
 - 3 הזן את הזמן ובחר **✓**.
 - 4 בחר **A**.

שימוש בשעון העצר

- 1 החזק את **B**.
 - 2 בחר **שעונים > שעון עצר**.
 - 3 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר.
 - 4 לחץ על **B** כדי לאתחל את שעון העצר להקפות.
- הזמן הכולל של שעון העצר ממשיך להתקדם.
- 5 בחר את **A** כדי לעצור את שעון העצר.
 - 6 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את שעון העצר, החלק כלפי מטה.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על **B** ובחר **✓**.
 - כדי לצאת משעון העצר, לחץ על **B** ובחר **X**.

הגדרות תאורה אחורית

- לחץ לחיצה ארוכה על **B** ובחר **מערכת > תאורה אחורית**.
- מצב:** הגדרת הפעלה של התאורה האחורית בעת שימוש בהתקן, כולל בעת קבלה של הודעה או שימוש בלחצנים או במסך המגע.
- בהירות:** הגדרת רמת הבהירות של התאורה האחורית.
- זמן קצוב:** הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.
- מחווה:** להגדרת הפעלה של התאורה האחורית בעת סיבוב של פרק כף היד כלפי גופך כדי לראות את ההתקן. ניתן להשתמש באפשרות בזמן פעילות כדי להשתמש בתכונה זו רק בזמן פעילויות מתוזמנות. תוכל גם לכוון את רגישות המחווה כדי לשנות את תדירות הפעלת התאורה האחורית.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום, משקל, גובה וטמפרטורה.

- 1 החזק את **B**.
- 2 בחר **מערכת > יחידות**.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך לשנות את הגדרות ההתקן מחשבון Garmin Connect שלך, באמצעות היישום Garmin Connect או אתר Garmin Connect. הגדרות מסוימות זמינות רק באמצעות חשבון Garmin Connect ולא ניתן לשנותן בהתקן עצמו.

- מהיישום Garmin Connect, בחר **≡** או **...** בחר **התקני Garmin**, ובחר את ההתקן שלך.
 - בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את ההתקן שלך.
- לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על ההתקן (**שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 15**).

כיוול חיישן המהירות

לפני שתוכלו לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את ההתקן לחיישן מהירות תואם (שייך **חיישנים האלחוטיים**, עמוד 18). ניתן לבצע כיוול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

1 החזק את ⑤.

2 בחר < חיישנים < מהירות/תנ' < לדר' < גודל הגלגל.

3 בחר אפשרות:

• בחר **אוטומטי** כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.

• בחר **ידני**, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיוול ידני של חיישן המהירות. (גודל גלגל והיקף, עמוד 23).

חיישני מחבט

ההתקן שלך תואם לחיישני מחבט הגולף Approach® CT10. יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט משויכים כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט. עיין במדריך למשתמש של חיישני המחבט לקבלת מידע נוסף.

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן vivoactive ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת vivoactive כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עדכון התוכנה באמצעות היישום **Garmin Connect**, עמוד 19).

tempe

ה-tempe הוא חיישן טמפרטורה אלחוטי של ANT+. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, וכך להשתמש בו כמקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך להתאים את ה-tempe עם ההתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה מה-tempe.

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

⚠ אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי בנספח.

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.
3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את **Garmin Express** (www.garmin.com/express).
בטלפון החכם, התקן את היישום **Garmin Connect**.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

• עדכוני תוכנה

• עדכוני מסלולים

• מתבצעת העלאה של הנתונים אל **Garmin Connect**

• רישום מוצר

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום **Garmin Connect**, דרוש לך חשבון **Garmin Connect** ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (שייך **הטלפון החכם**, עמוד 1).

סנכרן את ההתקן עם היישום **Garmin Connect** (שימוש ביישום **Garmin Connect**, עמוד 15).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום **Garmin Connect** שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בהתקן. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של ההתקן.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום **Garmin Express** ולהוסיף את ההתקן (שימוש ב-**Garmin Connect**, עמוד 15).

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום **Garmin Express** שולח אותה להתקן שלך.

2 לאחר שהיישום **Garmin Express** מסיים לשלוח את העדכון, נתק את ההתקן מהמחשב.

ההתקן מתקין את העדכון.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1 החזק את ⑤.

2 בחר < מערכת < אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים. לחץ לחיצה ארוכה על ⑤ במשך 10 שניות.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
nvivoactive 4S vivoactive 4S	עד 7 ימים במצב שעון חכם
nvivoactive 4	עד 8 ימים במצב שעון חכם
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרי רשת אלחוטית	2.4 GHz ב-19 dBm נומינלי 13.56 GHz ב-44 dBm נומינלי
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בהתקן, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון החכם, GPS וחיישנים מחוברים.

מצב	nvivoactive 4 הסוללה של vivoactive 4	nvivoactive 4S הסוללה של vivoactive 4S
מצב שעון חכם עם מעקב אחר הפעילות ומעקב אחר הדופק באמצעות צמיד חיישן במשך 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע.	עד 8 ימים	עד שבעה ימים
מצב שעון חכם עם האזנה למוזיקה	עד 7.5 שעות	עד 6 שעות

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

מזב	vivoactive 4 הסוללה של vivoactive 4	vivoactive 4S הסוללה של vivoactive 4S
GPS	עד 18 שעות	עד 15 שעות
מזב GPS עם האזנה למוזיקה	עד 6 שעות	עד 5 שעות
מזב פעילות עם הנפשות באימון	עד 9.5 שעות	עד 8 שעות
מזב פעילות עם הנפשות באימון והאזנה למוזיקה	עד 4.5 שעות	עד 3.5 שעות

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מלחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן בביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי ההתקן

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

החלפת הרצועות

ההתקן תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר. לשעון הקטן יש רצועות ברוחב של 18 מ"מ ולשעון הגדול יש רצועות ברוחב של 22 מ"מ.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



2 הכנס להתקן צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.

3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של ההתקן.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivoactive תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.

• כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.

- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר או או ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** < כדי להיכנס למצב שייך.
- **From the watch face, hold and select < **טלפון** < **שייך את הטלפון**.**

האזניות שלי לא מתחברות להתקן

אם בעבר האזניות שלך היו מחוברות לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון החכם לפני שהן יתחברו להתקן. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון החכם.
- בעת חיבור האזניות להתקן הישאר 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון החכם.
- שייך האזניות להתקן (**חיבור אזניות Bluetooth**, עמוד 3).

המוזיקה שלי מפסיקה או האזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן vivoactive המחובר לאזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן אות או שהאזניות שלך ינתקו.
- מומלץ ללבוש את האזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן vivoactive.
- מכיוון שאזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות להעביר את השעון לפרק היד השני.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- 1 החזק את .
- 2 בחר .
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול למטה לפריט השני ברשימה, ובחר אותו.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה והתאריך כאשר הוא מסונכרן עם הטלפון החכם או כאשר הוא קולט אותות GPS. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את ההתקן כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 לחץ ממושכות על ובחר < **מערכת** < **שעה**.
 - 2 ודא שהאפשרות **אוטומטי** מופעלת.
 - 3 בחר אפשרות:
 - ודא שבטלפון החכם מוצגת השעה המקומית הנכונה, וסנכרן את ההתקן לטלפון החכם (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 15).
 - התחל פעילות בחוץ, צא החוצה אל אזור פתוח עם תצפית נקייה לשמים, והמתן בשעה שהמכשיר קולט אותות לוויין.
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- קצר את הזמן הקצוב לתצוגה (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 18).
- הפחת את בהירות התצוגה (**הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 18).

- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם, עמוד 2).
- כבה מעקב אחר פעילות (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 7).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (ניהול התראות, עמוד 2).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 6).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (כיווי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 6).
- כבה קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק (שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 7).

הפעלה מחדש של ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של ההתקן עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

- 1 לחץ על **A** במשך 15 שניות.
- 2 לחץ על **A** במשך שנייה אחת כדי להפעיל את ההתקן.

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן. עליך לסנכרן את ההתקן שלך עם יישום Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות שלך לפני שתאפס את ההתקן.

- 1 החזק את **B**.
- 2 בחר **⚙ > מערכת > איפוס**.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מההתקן. אם בהתקן שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

- 1 צא לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 4 תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתומך ל-Bluetooth.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin Connect באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

- ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).
- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשב רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

שיפור הדיוק של דקות אינטנסיביות ונתוני קלוריות

ניתן לשפר את רמת הדיוק של האומדנים הללו על-ידי הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות עם GPS.

הערה: לאחר כיוול ההתקן בפעם הראשונה, ! כבר לא מופיע בווידג'ט היום שלי.

- 1 מפרצוף השעון, החלק כדי להציג את הווידג'ט היום שלי.
- 2 בחר **!**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
- עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

נספח

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

%דופק מרבי הקפה א': האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% דופק מרבי ממוצע: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

24 שעות מיני: הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקסי: הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

SWOLF בבריכה אח': ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

Swolf במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

Swolf במרווח אחרון: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח האחרון שהושלם.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לחיישן tempe כדי שנתונים אלה יופיעו.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 11**).

ממוצע מרחק/תנועה: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנוע' /בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק/תנועות במרווח: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק/תנועות במרווח אחרון: המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך המרווח האחרון שהושלם.

מרחק בכל תנועה: המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29–30	39–40	49–50	59–60	69–70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	29.4
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<29.4

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח: סוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוג תנועות במרווח אחרון: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך המרווח האחרון שהושלם.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

צעדים בהקפה: מספר הצעדים במהלך ההקפה הנוכחית.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (bpm).

קצב תנוע' במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועה ממוצע: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

קצב תנועות: מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנוע' במרווח/בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות: מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

תנועות לדקה: ריצה. הצעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי לגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי לגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

נשים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
חלש	40–0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

גודל גלגל היקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבונים הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
700C צינורי	2130
28C × 700	2136
30C × 700	2146
32C × 700	2155
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200
44C × 700	2235
45C × 700	2242
47C × 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.

 סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.
--

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1.75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
1.75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2.00 × 24	1925
2.125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1.0 × 26	1913
1 × 26	1952
1.25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1.40 × 26	2005
1.50 × 26	2010
1.75 × 26	2023
1.95 × 26	2050
2.00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2.10 × 26	2068
2.125 × 26	2070
2.35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3.00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A × 650	2090
38B × 650	2105
38A × 650	2125
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096
25C × 700	2105

אינדקס

A

16 Auto Lap
17 Auto Pause

B

9 Body Battery

C

3 Connect IQ

D

11 dogleg

G

19, 18, 15-13, 4-1 Garmin Connect
15 אחסון נתונים
3 Garmin Express
19 מעדכן תוכנה
4 Garmin Pay
17 GLONASS
17, 1 GPS
21 אות

L

11 layup
4 LiveTrack

N

4 NFC

T

19 tempe

U

19 USB

V

22, 6 מרבי VO2

W

3 Wi-Fi , התחברות
3 Wi-Fi , התחברות

א

21, 18 אביזרים
20 אוזניות

3 התחברות

3 טכנולוגיית Bluetooth
20 טכנולוגיית Bluetooth

10 אופניים

7-5 אוקסימטר דופק
21, 1 אותות לווין

17 אזורי זמן
אזורים

6 דופק
17 זמן

14, 12 אחסון נתונים
2 אימון

10 דפים
13 יומן

13 תוכניות

10 אימון במקום סגור
13 אימונים

21 איפוס ההתקן
5 אנשי קשר , הוספה

5, 4 אנשי קשר לשעת חירום

4, 1 ארנק

ב

11 בריכות

ג

23, 19 גדלי גלגלים
גודל בריכה

11 הגדרה

11 מותאם אישית
17 גלילה אוטומטית

ד

8, 5, 1 דופק
6 אזורים

16, 6 התראות
6, 5 חישן

6 שיוך חיישנים
14, 12 תחומים

9 דירוג מתח
21, 7 דקות אינטנסיביות

ה

21, 18, 17, 15, 8, 7 הגדרות
17 הגדרות מערכת

2 הודעות טקסט
14, 10 היסטוריה

12 הצגה

15, 14, 12 שליחה למחשב
10 הליכון

9 המחזור החודשי
15 העלאת נתונים

14 הקפות
16, 15 התאמה אישית של ההתקן

18, 1 התקן נעל
18-16, 2 התראות

6 דופק
2 הודעות טקסט
2 שיחות טלפון

ו

9-7, 5, 3, 1 ווידג'טים

ז

5, 4 זיהוי תקריות
17 זמן

17 הגדרות
16 התראות

ח

19, 18 חישני ANT+

18 חישני Bluetooth

18 חישני אופניים

18, 1 חישני מהירות וסיבובי גלגל
20 חלקי חילוף

ט

11, 10 טיימר
18 ספירה לאחור

18 טיימר ספירה לאחור
20, 17, 4, 2 טכנולוגיית Bluetooth

3 אזניות
3 טכנולוגיית Bluetooth , אוזניות

20, 12, 8, 4, 3, 1 טלפון חכם
9, 3, 2 יישומים

20, 1 שיוך
19 טמפרטורה

19 טעינה

י

13 יומן

18 יחידות מידה
12, 4-2 יישומים

9, 1 טלפון חכם

כ

14 כיול , מצפן
12 כרטיס ניקוד

מ

9, 8 מד האנרגיה Body Battery
12 מדידת חבטה

3, 1 מוזיקה
3 הפעלה

3 טעינה
3 שירותים

19 מזהה יחידה
14 היסטוריה

13 שיאים אישיים
3 מחשב

11 מקום היד , תצוגת הגרין

מיקומים 14, 13

14 מחיקה
11 מכשולים

18 מסך
1 מסך מגע

11 מסלולים
11 בחירת

11 הורדה
11 הפעלה

7, 4 מעקב
8, 7 מעקב אחר פעילות

13 מפות
19 מפרטים

7, 2 מצב שינה
14, 11 מצפן

14 כיול
20, 1 מקשים

11 מרווחים
16 מרחק , התראות

נ

9 נוזלים

14, 13 ניווט
14 עצירה

12 ניקוד
20 ניקוי ההתקן

17, 1 נעילת , מסך
נתונים

15, 14, 12 אחסון
15, 14, 12 העברה

15 נתונים
12 נתונים סטטיסטיים

ו

12 סבב גולף , סיום
סוללה

19 חיים
19 טעינה

20, 2 ניצול מרבי
9 סטטיסטיקה גופנית

5, 4 סיוע
1 סמלים

10 סנובורד
סקי

10 אלפיני
10 סנובורד

ע

19 עדכונים , תוכנה

פ

15, 10, 9 פעילויות
10 הוספה

9 התחלה
10 מועדפות

10 מותאם אישית
10 שמירה

4 פקדי מוזיקה
12 פרופיל משתמש

12 פרופילים , משתמש
15, 3, 1 פרצוף שעון

21, 20, 9, 7, 5 פתרון בעיות

צ

11 ציון swolf

ק

15, 1 קיצורי דרך
16 קלוריה , התראות

21 קלוריות

ר

7, 6 רזינות חמצן
19 רישיון

9, 8 רמת מתח
20 רצועות

ש

21, 16, 10, 3, 1 שדות נתונים
11 שחייה

13 שיאים אישיים
13 מחיקה

שייך

חיישני ANT+ 6

חיישנים 18

טלפון חכם 20, 1

שיחות טלפון 2

שמירת פעילויות 11, 10

שעה ביום 20, 17

שעון 18, 17

שעון עצר 18

ת

תוכנה

גרסה 19

עדכון 19

תנועות 11

תנועות בדקה

התראות 16

חיישנים 18

תפריט 1

תפריט פקדים 15

תפריט ראשי , התאמה אישית 8

תצוגת הגרין , מיקום היתד 11

תשלומים 4

