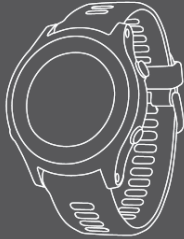


GARMIN.



FORERUNNER

מדריך הפעלה מקוצר


⚠ אזהרה



יש לעיין במדריך הוראות בטיחות ומידע חשוב על המוצר המצורף למוצר לקבלת מידע חיוני המתייחס לאזהרות ומידע חשוב אחר על המוצר.

מומלץ תמיד להתייעץ עם הרופא המטפל שלך לפני שאתה מתחיל או מבצע שינויים בתכנית הפעילות הגופנית שלך.

לחצנים






<p>לחץ לחיצה ארוכה להפעלת המכשיר. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הבקרה. לחץ לחיצה קצרה כדי להפעיל את תאורת הרקע ולכבות אותה.</p>	<p> LIGHT (אור)</p>	(1)
<p>לחץ לחיצה קצרה כדי להפעיל את הטיימר ולהפסיק אותו. לחץ לחיצה קצרה כדי לבחור באפשרות או לאשר הודעה.</p>	<p>START STOP (הפעלה - הפסקה)</p>	(2)
<p>לחץ לחיצה קצרה כדי להקליט הקפה, מנוחה או לבצע שינוי במהלך הפעילות. לחץ לחיצה קצרה כדי לחזור למסך הקודם.</p>	<p> BACK (חזור)</p>	(3)

<p>לחץ לחיצה קצרה כדי לגלול בין הווידג'טים, מסכי הנתונים, האפשרויות וההגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לשנות את סוג הפעילות הגופנית באופן ידני במהלך</p>	 DOWN (מטה)	(4)
<p>לחץ לחיצה קצרה כדי לגלול בין הווידג'טים, מסכי הנתונים, האפשרויות וההגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.</p>	 UP (מעלה)	(5)

-

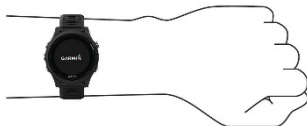
מצב GPS וסמלים לחיווי מצב

טבעת חיווי המצב ה- GPS והסמלים מסתירים זמנית את מסכי הנתונים. בזמן ביצוע פעילות גופנית באוויר הפתוח, טבעת המצב משנה את צבעה לירוק כאשר ה- GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שהמכשיר מחפש אות. סמל מאיר באופן קבוע פירושו שהאות נמצא או שהחיישן מחובר.

מצב GPS	GPS
מצב סוללה	
מצב החיבור של הטלפון החכם	
מצב קצב הלב	

ענידת המכשיר וקצב הלב

- יש לענוד את ה- Forerunner מעל לעצם שורש כף היד.
- שים לב:** המכשיר צריך להיות מהודק אך נוח, כך שלא יוכל לזוז במהלך הריצה או הפעילות הגופנית.



שים לב: חיישן קצב הלב ממוקם בגב המכשיר.


- יש לעיין במדריך למשתמש לקבלת מידע נוסף על קצב הלב המבוסס על מדידה בפרק כף היד.

קישור הטלפון החכם עם המכשיר

כדי להשתמש בתכונות הקישוריות של ה- Forerunner, יש לקשר את המכשיר ישירות באמצעות האפליקציה **Garmin Connect™** לטלפון הנייד, ולא באמצעות הגדרות ה- Bluetooth® בטלפון החכם שלך.

- 1 דרך חנות האפליקציות בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום **Garmin Connect** לטלפון החכם.
 - 2 מקם את הטלפון החכם שלך במרחק של עד 10 מטרים מהמכשיר.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן **LIGHT** (אור) כדי להפעיל את המכשיר.
- בעת הפעלת המכשיר בפעם הראשונה, הוא נמצא במצב קישור.
- 4 פעל בהתאם להנחיות האפליקציה כדי להשלים את תהליך הקישור והגדרה של המכשיר.

עצות שימושיות למשתמשים קיימים של **Garmin Connect**

מתוך האפליקציה **Garmin Connect** לטלפון הנייד, בחר באפשרות  או באפשרות **...**.

- 2 בחר באפשרות **Garmin Devices** (מכשירי Garmin) < **Add Device** (הוספת מכשיר).

ריצה

הפעילות הגופנית הראשונה שתקליטי במכשיר שלך יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת באוויר הפתוח. ייתכן שתצטרך להטעין את המכשיר לפני תחילת הפעילות הגופנית (עמוד 13).

- 1 בחר באפשרות **START** (התחל), ובחר את סוג הפעילות הגופנית.
- 2 צא לאוויר הפתוח, המתן בזמן שהמכשיר מאתר את אות הלווין.
- 3 בחר באפשרות **START** (התחל) כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 צא לריצה.




- שים לב:** המכשיר מעריך את הביצועים שלך בזמן אמת ומציג הערכה זו בחלוף 6 עד 20 דקות פעילות. המכשיר משווה את הביצועים בזמן אמת לרמת הכושר הממוצעת שלך.
- 5** לאחר השלמת הריצה, בחר באפשרות **STOP** (עצור) כדי לעצור את הטיימר.
- 6** בחר מתוך אחת האפשרויות שלהלן:
- בחר באפשרות **Resume** (הפעל מחדש) כדי לאפס את הטיימר.
 - בחר באפשרות **Save** (שמור) כדי לשמור את הריצה ולאפס את הטיימר.
- ניתן לבחור את הריצה כדי להציג את סיכום של הנתונים שלה.




- בחר באפשרות **Resume Later** (הפעלה מחדש מאוחר יותר) כדי להשהות את הריצה ולהמשיך את ההקלטה מאוחר יותר.
- בחר באפשרות **Lap** (הקפה) כדי לסמן הקפה.
- בחר באפשרות **Discard** (מחר) < **Yes** (כן) כדי למחוק את הריצה.

התאמה אישית של רשימת הפעילות

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר באפשרות **Settings** (הגדרות) < **Activities & Apps** (פעילות ואפליקציות).
- 3 בחר מתוך אחת האפשרויות שלהלן:
 - בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות, להגדרת סוג הפעילות ברשימת המועדפים, לשינוי סדר התצוגה ועוד.
 - בחר באפשרות **Add Apps** (הוסף אפליקציות) כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

אימון טריאתלון

במידה ואתה מתכוון להשתתף בטריאתלון, תוכל להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות בין כל אחד מסוגי הספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.

- 1 בחר באפשרות **START** (התחל) < **Triathlon** (טריאתלון).
- 2 בחר באפשרות **START** (התחל) כדי להפעיל את הטיימר.
- 3 בחר באפשרות  בתחילתו ובסיומו של כל מעבר בין סוגי הפעילות השונים.
- 4 לאחר השלמת הפעילות, בחר באפשרות **STOP** (עצור) < **Save** (שמור).

קצב הלב בזמן שחייה

שים לב: לא ניתן לבצע מדידה של קצב הלב המבוסס בפרק כף היד בזמן שחייה.

האביזר HRM-Tri™ והאביזר HRM-Swim™ מקליטים ושומרים את קצב הלב בזמן השחייה. נתוני קצב הלב אינם זמינים בהתקנים תואמים ל- Forerunner בזמן שמנטר קצב הלב נמצא מתחת לפני המים.

עליך להתחיל פעילות מתוזמנת במכשיר ה- Forerunner המקושר שלך כדי להציג את נתוני קצב הלב המאוחסנים במועד מאוחר יותר. במהלך זמני המנוחה מחוץ למים, מנטר קצב הלב שולח את נתוני קצב הלב למכשיר ה- Forerunner שלך.

מכשיר ה-Forerunner שלך מוריד באופן אוטומטי את נתוני קצב הלב המאוחסנים בעת שמירה של פעילות השחייה המתוזמנת שלך. בזמן הורדת נתונים, מנטר קצב הלב שלך חייב להיות מחוץ למים, מופעל ומממוקם בטווח ההפעלה של המכשיר (3 מ'). באפשרותך לבדוק את נתוני קצב הלב שלך בהיסטוריית המכשיר או בחשבון Garmin Connect שלך.

שחייה בבריכה

- 1 בחר באפשרות **START** (התחל) < **Pool Swim** (שחייה בבריכה).
- 2 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 3 בחר באפשרות **START** (התחל) כדי להפעיל את הטיימר. רישום ההיסטוריה מבוצע רק כאשר הטיימר פועל.
- 4 התחל בפעילות הגופנית שלך. המכשיר מקליט באופן אוטומטי את מרווחי השחייה ואורך המסלול.
- 5 בחר באפשרות **UP** (מעלה) או **DOWN** (מטה) כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 6 בזמן מנוחה, בחר באפשרות  כדי להשהות את הטיימר.
- 7 בחר באפשרות  כדי להפעיל את הטיימר מחדש.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, בחר באפשרות **STOP** (עצור) < **Save** (שמור).

תכונות חכמות

הצגת הוידג'טים

במכשיר שלך הוטענו מראש ווידג'טים לצורך אספקת מידע מהיר. חלק מהוידג'טים מחייבים חיבור באמצעות Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- ממסך תצוגת השעה, בחר באפשרות **UP** (מעלה) או **DOWN** (מטה).

הווידג'טים הזמינים כוללים את קצב הלב ומעקב אחר הפעילות הגופנית. ווידג'ט הביצועים דורש מספר פעילויות הכוללות מדידה של קצב הלב וריצות באוויר הפתוח כאשר ה-GPS פועל. למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש.

- בחר באפשרות **START** (התחל) כדי להציג אפשרויות נוספות ופונקציות עבור הווידג'טים.

הצגת תפריט הבקרה

תפריט הבקרה כולל אפשרויות לקיצורי דרך, כגון הפעלת מצב לא להפריע, נעילת מקשים וכיבוי המכשיר.

- 1 מכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן **LIGHT** (אור).



- 2 בחר באפשרות **UP** (מעלה) או **DOWN** (מטה) כדי לגלול בין האפשרויות.

מדידת ביצועים

מדידת הביצועים דורשת ביצוע של מספר פעילויות המשתמשות במדידה של קצב הלב בפרק כף היד או מדידה של קצב הלב באזור החזה בעזרת מכשיר ניטור מתאים. המדידות הן הערכות שתפקידן לסייע לך לעקוב ולהבין את הפעילויות הגופנית והביצועים התחרותיים שלך. הערכות אלה מסופקות ונתמכות על ידי Firstbeat.



שים לב: הערכות אלה עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה. המכשיר דורש ממשך להשלים מספר פעילויות כדי ללמוד על הביצועים שלך. למידע נוסף, ראה מדריך למשתמש.

מצב אימון: מצב האימון מציג כיצד האימון שלך משפיע על הכושר הגופני ועל הביצועים שלך. מצב האימון מבוסס על מדידת שינויים בעומס האמון שלך וב-VO2 max, על פני תקופה ארוכה.

VO2 max: VO2 max הוא הנפח המרבי של חמצן (במיליליטר) אותו אתה יכול לצרוך במשך דקה לכל קילו משקל גוף ברמת הביצועים המרבית שלך.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מציג את הזמן שנותר עד שתתאושש לחלוטין ותהיה מוכן לאימון הבא.

עומס אימון: עומס אימון הוא הכמות הכוללת של צריכת החמצן לאחר האימון (EPOC) במהלך 7

הימים האחרונים. EPOC הוא אומדן של כמות האנרגיה הדרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר האימון.

זמנים צפויים: המכשיר שברשותך משתמש בהערכת ה-VO2 max ובמקורות שונים של נתונים כדי לחשב את זמני היעד בהתבסס על מצב הכושר הנוכחי שלך. הערכה זו מניחה שהשלמת את האימונים הנדרשים למרוץ המתוכנן.

סף חומצת חלב (לקטאט): לצורך מדידת סף חומצת החלב יש להשתמש במדידה של קצב הלב באזור החזה בעזרת מכשיר ניטור מתאים. סף חומצת החלב היא הנקודה בה השרירים שלך מתחילים להתעייף במהירות. המכשיר שברשותך מודד את רמת הסף של חומצת החלב בהתבסס על נתוני קצב הלב.

תכונות להורדה

ניתן להוריד תכונות Connect IQ™ כמו למשל אפליקציות, ווידג'טים, ומראה שעון באמצעות Garmin® סופקים אחרים, על ידי שימוש באפליקציית Garmin Connect לטלפון הנייד.

הורדת תכנות Connect IQ

1 מתוך ההגדרות באפליקציה Garmin Connect לטלפון החכם, בחר באפשרות **Connect IQ Store** (חנות Connect IQ).

2 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

תכנות Bluetooth

מכשיר ה- Forerunner כולל מספר תכנות Bluetooth המתאימות לטלפון החכם שלך באמצעות האפליקציה Garmin Connect לטלפון החכם. לקבל מידע נוסף, בקר באתר www.garminconnect.com/forerunner.

LiveTrack (מעקב בזמן אמת): מאפשר לחבריי ובני משפחתך לעקוב אחר התחרויות והאימונים שלך בזמן אמת. תוכל להזמין משתמשים באמצעות הדוא"ל או המדיה החברתית ולאפשר להם לצפות בנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב של Garmin Connect.

GroupTrack (מעקב קבוצתי): מאפשר לך לעקוב בזמן אמת אחר מקושרים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack ישירות על המסך.

העלאות פעילות: שולח באופן אוטומטי את הפעילות שלך לאפליקציית Garmin Connect לטלפון החכם, מיד לאחר שתסיים להקליט את הפעילות שלך.

עדכון תוכנה: המכשיר שברשותך מוריד ומתקין באופן אלחוטי את עדכון התוכנה האחרון.

הורדת אימונים ומסלולים: מאפשר לך לחפש אימונים וקורסים באפליקציית Garmin Connect לטלפון החכם ולשלוח אותם באופן אלחוטי למכשיר שלך.

אינטראקציות במדיה החברתית: מאפשר לך לפרסם עדכון באתר המדיה החברתית המועדפת עליך במקביל להעלאת הפעילות לאפליקציית Garmin Connect לטלפון החכם.

התראות: מאפשר הצגת הודעות והתראות מהטלפון במכשיר ה- Forerunner.

עדכוני מזג אוויר: שולח בזמן אמת תנאי מזג אוויר והתראות למכשיר שלך.

בקרי מוזיקה: מאפשר לך לשלוט על נגן המוזיקה בטלפון החכם שלך.

התראות קוליות: מאפשר לאפליקציית Garmin Connect לטלפון החכם להשמיע התראות מצב קוליות בטלפון החכם במהלך ריצה או פעילות גופנית אחרת.

מצא את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם המקושר עם מכשיר ה- Forerunner שלך כאשר הוא נמצא בטווח המכשיר.

מצא את השעון שלי: מאתר את ה- Forerunner המקושר עם מכשיר הטלפון החכם שלך כאשר הוא נמצא בטווח הטלפון.

דינמיקת ריצה

באפשרותך להשתמש במכשיר ה- Forerunner המקושר שלך יחד עם אביזר ה- HRM-Tri, או אביזר דינמי מופעל אחר כדי לספק משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. במידה ומכשיר ה- Forerunner שלך סופק יחד עם אביזר HRM-Tri, ההתקנים כבר מקושרים זה לזה.

אביזר הדינמיקה של הריצה מאובזר במד תאוצה שתפקידו למדוד את תנועות פלג הגוף העליון שלך כדי לחשב שישה מדדי פעילות שונים. למידע נוסף על דינמיקת ריצה, עיין במדריך למשתמש.

מד פסיעות: מד הצעדים מודד את מספר הצעדים שאתה מבצע בדקה. הוא מציג את מספר הצעדים הכולל (ימין ושמאל).

תנודה אנכית: התנודה האנכית מורכבת מהניתורים שלך במהלך הריצה. היא מציגה את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון שלך, הנמדדת בסנטימטרים.

משך המגע בקרקע: משך המגע בקרקע הוא משך הזמן בו אתה בא במגע עם הקרקע בכל צעד במהלך הריצה. זמן זה נמדד באלפיות השנייה.

שים לב: משך המגע בקרקע והאיזון אינם זמינים בזמן הליכה.

איזון בזמן מגע בקרקע: האיזון בזמן המגע עם הקרקע מציג את האיזון שלך בצד שמאל/ימין בזמן שאתה בא במגע עם הקרקע במהלך הריצה. ערך זה מוצג באחוזים. לדוגמה, 53.2 כאשר החץ מצביע ימינה או שמאלה.

אורך צעד: אורך הצעד מודד את המרחק שאתה עובר בין מגע של כל אחת מן הרגליים בקרקע. מרחק זה נמדד במטרים.

יחס אנכי: היחס האנכי הוא היחס בין המהלך האנכי של הרגל בכל צעד וצעד. ערך זה מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר מציין בדרך כלל אופן ריצה טוב יותר.


היסטוריה

ההיסטוריה כוללת את הזמן, המרחק, הקלוריות, הקצב או המהירות הממוצעים, נתוני ההקפות ו מידע מחיישן ה-ANT+[®] האופציונלי.

שים לב: כאשר זיכרון המכשיר מלא, הנתונים הישנים ביותר יידרו.

שימוש בנתוני ההיסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני פעילויות קודמות שנשמרו במכשיר.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר באפשרות **History** (היסטוריה) < **Activities** (פעילויות).
- 3 בחר באחת מן הפעילויות.
- 4 בחר מתוך אחת האפשרויות.

Garmin Connect

אתה יכול להתחבר לחברים שלך בעזרת Garmin Connect. אתה יכול להשתף ולעודד את זה. תוכל להקליט את האירועים באורח החיים הפעיל שלך כולל ריצות, הליכות, רכיבות, שחייה, טיולים, טריאתלון ועוד. כדי להירשם לחשבון בחינם, בקר באתר www.garminconnect.com/forerunner.

שמירת הפעילויות שלך: לאחר השלמה ושמירה של הפעילות

שלך במכשיר, תוכל להעלות את הפעילות לחשבון ה-Garmin Connect שלך ולשמור אותה זמן רב ככל שתרצה.

ניתוח הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר על הפעילות שלך כולל זמן, מרחק, גובה, קצב לב, הקלוריות שנשרפו, צעדים, דינמיקת הריצה, תצוגת מפה, תרשימי מהירות וקצב ודו"חות מותאמים אישית.

שים לב: שים לב שחלק מן הנתונים דורשים שימוש במדידת קצב הלב בעזרת מכשיר ניטור מתאים.

תכנון האימון שלך: תוכל לבחור יעד כושר ולהטעין למכשיר אחת מתוך תכניות האימון היומיות.

מעקב אחר ההתקדמות שלך: תוכל לעקוב אחר מספר הצעדים היומי שלך, להצטרף לתחרות ידידותית עם החברים המקושרים ולעמוד ביעדים שלך.

שיתוף הפעילויות שלך: תוכל להתחבר עם החברים שלך למעקב הדדי אחר הפעילויות או לפרסם קישורים לפעילות שלך באתרי הרשתות החברתיות המועדפים עליך.

ניהול ההגדרות שלך: תוכל להתאים אישית את הגדרות המכשיר והמשתמש שלך בחשבון Garmin Connect.

גישה לחנות Connect IQ: תוכל להוריד אפליקציות, מראה לשעון שלך, שדות נתונים ווידג'טים.

נתוני המכשיר

הטענת המכשיר

אזהרה

מוצר זה משתמש בסוללת ליתיום-יון. יש לעיין במדריך הוראות הבטיחות ומידע חשוב על המוצר המצורף למוצר לקבלת מידע חיוני המתייחס לאזהרות ומידע חשוב אחר על המוצר.

שים לב

כדי למנוע קורוזיה, נקה היטב את המגעים ואת האזור הסובב אותם לפני טעינה או חיבור המכשיר אל המחשב שלך. עיין בהוראות הניקוי במדריך למשתמש.

1 חבר את הקצה הצר של כבל ה-USB אל יציאת הטעינה של המכשיר.



2 חבר את הקצה הרחב של כבל ה-USB אל יציאת הטעינה של המחשב.

3 טען את המכשיר במלואו.

עדכונים למוצר

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

הדבר מספק גישה קלה לשירותים שונים עבור מכשירי Garmin, כמו למשל:

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מסלולים
- העלאת נתונים ל- Garmin Connect
- רישום המוצר

קבלת מידע נוסף

- היכנס לאתר www.garmin.com/intosports.
- היכנס לאתר www.garmin.com/learningcenter.

- היכנס לאתר <http://buy.garmin.com>, או צור קשר עם משווק מורשה של Garmin לקבלת מידע אודות אביזרים אופציונליים וחלקי חילוף.

קבלת המדריך למשתמש

המדריך למשתמש כולל הוראות שימוש בתכונות המכשיר וגישה למידע רגולטורי. היכנס לאתר www.garmin.com/manuals/forerunner935.

אתחול המכשיר

במידה והמכשיר שלך אינו מגיב, ייתכן ויהיה עליך לאפס אותו.

שים לב: אתחול ההתקן עלול למחוק את הנתונים או את ההגדרות שלך מהמכשיר.

1 לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן  למשך 15 שניות. המכשיר כבה.

2 לחץ על הלחצן  למשך שנייה אחת, כדי להפעיל את המכשיר.

הגדרות טמפרטורה

טווח טמפרטורת הפעלה של ה- Forerunner:
מ- 20 °C ועד 60 °C

טווח טמפרטורת ההטענה של ה- Forerunner:
מ- 0 °C עד 45 °C

טווח טמפרטורת הפעלה של צג קצב הלב (במארז):
מ- 10 °C עד 50 °C

© 2017 Garmin Ltd או חברות הבת שלה Garmin®, הלוגו של
Garmin, ANT+®, כמו גם Forerunner® הינם סימנים מסחריים הנמצאים
בבעלותה הבלעדית של חברת Garmin Ltd או של חברות הבנות שלה
הרשומות בארה"ב ובארצות אחרות. Garmin Connect IQ™,
Connect™, Garmin Express™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, כמו גם
הינם סימנים מסחריים הנמצאים בבעלותה הבלעדית של חברת Garmin Ltd
או של חברות הבנות שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא קבלת
אישור מפורש מחברת Garmin.

השם והלוגו Bluetooth® שייכים ל-Bluetooth SIG, Inc. כל שימוש של
חברת Garmin בסימנים אלו מבוצע תחת רישיון. ניתוח מתקדם של פעימות
הלב על ידי Firstbeat. סימנים ושמות מסחריים שייכים לבעליהם.
מוצר זה עשוי להכיל ספרייה (Kiss FFT) המורשית על ידי Mark Borgerding
תחת רישיון BSD סעיף 3:
<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>

M/N: A03191



הודפס בטייוואן
2017 פברואר
190-02166-01 _ 0A