

VIVOSMART® 4

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 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+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ו-vivosmart® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Garmin Move IQ™, Garmin Express™, Connect™ ו- Toe-to-Toe 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® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. סימן המילה וסימני הלוגו 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 Firstbeat. 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.

תוכן עינינים

8	הגדרות מעקב אחר פעילות
8	הגדרות משתמש
8	הגדרות כלליות
8	פרטי ההתקן
8	מפרטים
8	הצגת פרטי התקן
9	טעינת ההתקן
9	עצות לטעינת ההתקן שלך
9	טיפול בהתקן
9	ניקוי ההתקן
9	פתרון בעיות
9	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
9	הטלפון אינו מתחבר להתקן
9	ההתקן שלי לא מתחבר ל-GPS של הטלפון
9	מעקב אחר פעילויות
9	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
9	אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect
9	רמת המתח שלי אינה מוצגת
10	דקות האינטנסיביות מבהבות
10	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
10	עצות לנתוני דופק לא סדיר
10	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
10	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים
10	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
10	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
10	הארכת חיי הסוללה
10	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
10	עדכוני מוצרים
10	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
11	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
11	קבלת מידע נוסף
11	נספח
11	יעדי כושר
11	אודות אזורי דופק
11	חישובי אזור דופק
11	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
12	אינדקס

1	מבוא
1	הגדרת ההתקן
1	ענידת ההתקן
1	השימוש בהתקן
1	אפשרויות תפריט
1	הצגת רמת הטעינה של הסוללה
1	ווידג'טים
2	יעד צעדים
2	הצגת סרגל התנועה
2	הצגת הווידג'ט של הדופק
2	דקות פעילות אינטנסיבית
2	להרוויח דקות אינטנסיביות
2	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות
2	השתנות דופק ורמת מתח
2	שימוש בטיימר המנוחה
2	Body Battery
3	מעקב שינה
3	VIRB מרוחק
3	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
3	תכונות עם חיבור Bluetooth
3	הצגת התראות
3	ניהול התראות
3	הצגת שיחות נכנסות
3	איתור טלפון חכם שאבד
3	פקדי מוזיקה
4	GPS מחובר
4	שעון
4	שימוש בשעון העצר
4	הפעלת טיימר ספירה לאחור
4	שימוש בשעון מעורר
4	אימון כושר
4	הקלטת פעילות מתוזמנת
4	הקלטת פעילות עם GPS מחובר
4	הקלטת פעילות אימון כוח
5	עצות להקלטת פעילויות אימון כוח
5	הקלטת פעילות שחייה
5	טיפים לתיעוד פעילויות שחייה
5	התחלת אתגר Toe-to-Toe
5	תכונות דופק
5	אוקסימטר דופק
6	הגדרת התראת דופק חריג
6	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
6	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
6	בדיקת הערכת VO2 מרבי
6	Garmin Connect
6	Garmin Move IQ™
6	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect
7	סנכרון הנתונים עם המחשב
7	שיוך של התקנים ניידים מרובים
7	הגדרת Garmin Express
7	התאמה אישית של ההתקן
7	הגדרות ההתקן
7	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
7	כוונן בהירות המסך
7	הגדרת עוצמת הרטט
7	הגדרות צמיד חיישן דופק
7	הגדרות מערכת
7	Bluetooth הגדרות
7	Garmin Connect הגדרות
7	הגדרות מראה
7	הגדרות צלילים והתראות
8	התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

מבוא

אזהרה ⚠

עיין 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.

הגדרת ההתקן

כדי שתוכל להשתמש בהתקן, עליך לחבר אותו למקור חשמל כדי להפעיל אותו.
כדי להשתמש בהתקן 4 vívosmart להגדיר אותו באמצעות טלפון חכם או מחשב. בעת שימוש בטלפון חכם יש לשייך את ההתקן ישירות דרך היישום Garmin Connect™ במקום דרך הגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן את היישום Garmin Connect.
- 2 צבט את 1 של תפס הטעינה.



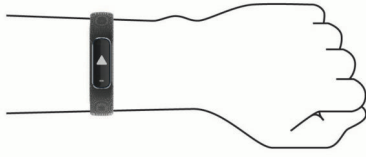
- 3 ישר את התפס עם המגעים בחלק האחורי של התקן 2.
- 4 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל כדי להפעיל את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 9).
Hello! מופיע כאשר ההתקן נדלק.



- 5 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 באמצעות היישום Garmin Connect, מ או התפריט של , בחר התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתכרן באופן אוטומטי עם הטלפון החכם שלך.

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 10 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 10.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

השימוש בהתקן



הקש פעמיים על מסך המגע 1 כדי להוציא את המכשיר ממצב שינה. הערה: המסך נכבה כשהוא לא בשימוש. כשהמסך כבוי, ההתקן עדיין פעיל ומתעד נתונים. במהלך פעילות מתוזמנת, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל ולעצור את פעולת הטיימר.	הקש פעמיים
סובב את פרק כף היד והרם אותו לעבר גופך כדי להדליק את המסך. סובב את פרק כף היד והרחק אותו מגופך כדי לכבות את המסך.	מחוות פרק כף היד
לחץ על 2 כדי לפתוח ולסגור את התפריט מפרצוף השעון הראשי. לחץ על כדי לחזור למסך הקודם.	לחיצה
החלק את האצבע למעלה או למטה על מסך המגע כדי לגלול בין ווידג'טים ואפשרויות תפריט.	החלק
הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.	הקש

אפשרויות תפריט

באפשרותך ללחוץ על כדי להציג את התפריט.
עצה: החלק כדי לגלול בין אפשרויות התפריט.



	מציג את אפשרויות הפעילות המתוזמנת.
	מציג את תכונות הדופק.
	מציג את הטיימר, שעון העצר ואת אפשרויות השעון המעורר.
	מציג אפשרויות עבור הטלפון החכם שמשויך באמצעות Bluetooth.
	מציג את הגדרות ההתקן.

הצגת רמת הטעינה של הסוללה

ניתן להציג את רמת הטעינה של הסוללה בהתקן.
לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע למספר שניות.
רמת הטעינה של הסוללה מוצגת כתמונה.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע כדי לגלול בין הווידג'טים. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, צריך לשייך להתקן טלפון חכם.
הערה: ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי לבחור את פרצוף השעון וכדי להוסיף או להסיר ווידג'טים, כגון פקדי המוזיקה של הטלפון החכם (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 8).

הווידג'ט מציג את הדופק הנוכחי שלך ① ואת הדופק במנוחה ② (אודות אזורי דופק, עמוד 11).



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 vivo smart 4 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.

שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות

ההתקן מציג את כמות הקלוריות הכוללת המשוערת ששרפת ביום הנוכחי. ניתן לשפר את רמת הדיוק של אומדן זה על-ידי הליכה מהירה למשך 15 דקות.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את מסך הקלוריות.
- 2 בחר ①.

הערה: ① מופיע כאשר יש לכייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנת, ייתכן כי ① לא יופיע.

- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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 בטיימר המנוחה

ניתן להשתמש בטיימר המנוחה כדי לבצע תרגיל נשימה מודרך.

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר ✓ כדי להפעיל את טיימר המנוחה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

ההתקן רוטט, ובכך מאותת לך לשאוף או לנשוף (הגדרת עוצמת הרטט, עמוד 7).

לאחר סיום פעולת טיימר המנוחה, רמת המתח המעודכנת מופיעה.

שעה ותאריך	השעה והתאריך הנוכחיים. השעה והתאריך של ההתקן מתעדכנים כשההתקן מסתנכר עם מחשבים או טלפונים חכמים.
88	מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. ההתקן לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.
🏃	המספר הכולל של קומות שטיפסת והיעד שלך להיום.
🕒	סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.
🕒	סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
📍	המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.
VIRB	פקדים עבור מצלמת אקשן של VIRB® (נמכרת בנפרד) ששויה להתקן.
🎵	פקדים לנגן המוזיקה בטלפון החכם.
🌞	הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון חכם משיך.
🗣️	התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.
📖	הודעה מותאמת אישית שאתה יוצר באפליקציית Garmin Connect.
❤️	הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.
👤	רמת המתח הנוכחית שלך. ההתקן מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.
🔋	רמת מד האנרגיה Body Battery™ הנוכחית שלך. ההתקן מחשב את רמת האנרגיה הנוכחית שלך בהתבסס על נתוני שינה, מתח ופעילות. מספר גבוה מציין רמת אנרגיה גבוהה.

יעד צעדים

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כשאתה זז במהלך היום, ההתקן מתעד את ההתקדמות שלך ① לקראת היעד היומי שלך ②. ההתקן מתחיל עם יעד ברירת מחדל של 7,500 צעדים ביום.



אם תבחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להשביט אותה ולהגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 8).

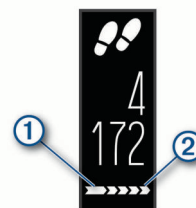
הצגת סרגל התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. סרגל התנועה מזכיר לך להמשיך לזוז.

החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של הצעדים.

לאחר שעה של חוסר פעילות, סרגל התנועה ① מופיע.

הערה: לאחר פסק זמן קצר, יעד הצעדים שלך להיום יחליף את סרגל התנועה.



קטעים נוספים ② מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות.

הערה: כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

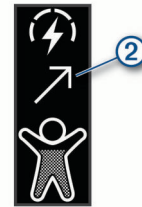
החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.

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 ①. 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.



ההתקן גם מציג חץ מגמה, שמציין אם עתודת האנרגיה עולה, יורדת או נשארת יציבה ②.



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 10).

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: מנמומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 7).

VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל www.garmin.com/VIRB לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרוחק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין VIRB במדריך למשתמש של הסדרה. עליך גם להפעיל את מסך VIRB בהתקן vivo smart 4 (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 8).

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 בהתקן vivo smart 4, החלק את האצבע כדי להציג את מסך VIRB.
- 3 המתן עד שההתקן יתחבר למצלמת VIRB.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר
- מונה הווידאו מופיע בהתקן vivo smart 4.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, בחר
- כדי לצלם תמונה, בחר

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן vivo smart 4 יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

התראות: מודיע על התראות מהטלפון החכם, כולל שיחות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות פגישות מלוח השנה ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

עדכוני מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מהטלפון החכם.

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון החכם.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן vivo smart ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: מאתר את ההתקן vivo smart שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect ברגע שאתה פותח את היישום.

עדכוני תוכנה: ההתקן מוריד באמצעות חיבור אלחוטי את עדכון התוכנה העדכני ומתקין אותו.

הצגת התראות

כאשר ההתקן שלך משויך ליישום Garmin Connect, באפשרותך להציג התראות מהטלפון החכם שלך בהתקן, כגון הודעות טקסט ודוא"ל.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר הצג.
- 3 ההתראה העדכנית ביותר מופיעה במרכז מסך המגע. הקש על מסך המגע כדי לבחור את ההתראה.
- 4 **עצה:** החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר. ניתן לגלול את ההתראה בשלמותה בהתקן.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן vivo smart 4.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בטלפון חכם Apple®, השתמש בהגדרות ההתראות בטלפון החכם כדי לבחור את הפריטים שיוצגו בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם עם Android™, מהיישום Garmin Connect Mobile, בחר **הגדרות > התראות חכמות**.

הצגת שיחות נכנסות

כאשר ההתקן שלך משויך ליישום Garmin Connect באפשרותך להציג שיחות נכנסות מהטלפון החכם שלך בהתקן.

כאשר מופיעה שיחה נכנסת בהתקן, בחר אפשרות:

- הערה:** האפשרויות הזמינות משתנות בהתחשב בסוג הטלפון החכם.
- הקש על מסך המגע ובחר כדי לקבל את השיחה בטלפון החכם.
 - הקש על מסך המגע ובחר כדי לדחות את השיחה.
 - בחר ב- כדי לדחות את ההתראה.
 - בחר אם יש לך טלפון חכם עם Android, כדי לשלוח מענה אוטומטי למתקשר.

איתור טלפון חכם שאבד

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

- 1 לחץ על כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר <

ההתקן vivo smart 4 מחפש את הטלפון החכם המותאם שלך. בטלפון החכם מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך ההתקן. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון החכם.

פקדי מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון החכם באמצעות התקן vivo smart 4. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון החכם. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

GPS מחובר

עם התכונה של ה-GPS המחובר, ההתקן שלך משתמש באנטנת ה-GPS שבטלפון החכם שלך כדי לתעד נתוני GPS לפעילויות של הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים (הקלטת פעילות עם GPS מחובר, עמוד 4). נתוני ה-GPS, כולל מיקום, מרחק ומהירות, מופיעים בפרטי הפעילות בחשבון Garmin Connect שלך.

הערה: כדי להשתמש בתכונת ה-GPS המחובר, הפעל את ההרשאות של היישום לטלפון החכם כדי תמיד לשתף את המיקום עם יישום Garmin Connect.

שעון

שימוש בשעון העצר

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

3 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את פעולת הטיימר.

5 במידת הצורך, בחר כדי לאפס את טיימר.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

3 החלק את האצבע כדי להגדיר את הטיימר.

4 הקש במרכז מסך המגע כדי לבחור זמן ולעבור למסך הבא.

5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

6 במידת הצורך, הקש פעמיים על מסך המגע כדי להשהות ולחדש את פעולת הטיימר.

7 במידת הצורך, בחר כדי לאפס את טיימר.

שימוש בשעון מעורר

1 הגדר זמנים ותדירויות של השעון המעורר בחשבון Garmin Connect (הגדרות צלילים והתראות, עמוד 7).

2 לחץ על כדי להציג את התפריט.

3 בחר < .

4 החלק כדי לגלול בין ההתראות.

5 בחר התראה כדי להפעיל או להשבית אותה.

כשהשעון המעורר מופעל, מופיע על הווידג'ט של הזמן והתאריך.

אימון כושר

הקלטת פעילות מתוזמנת

ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן ולאחר מכן לשמור ולשלוח אותה לחשבון Garmin Connect.

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר את .

3 החלק כדי לגלול ברשימת הפעילויות וכדי לבחור אפשרות:

• בחר את להליכה.

• בחר את לריצה.

• בחר את לאימון כוח.

• בחר את לפעילות אירובית.

• בחר את לפעילות רכיבה על אופניים.

• בחר את לפעילות מאמן במצב אליפטיקל.

• בחר את עבור אתגר צעדים.

• בחר את לשחייה בבריכה.

• בחר את לפעילות יוגה.

• בחר את לפעילות סטפר.

• בחר את לסוגי פעילויות אחרים.

הערה: באפשרותך להשתמש באפליקציית Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר פעילויות מתוזמנות (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 8).

4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את הטיימר.

5 התחל את הפעילות.

עצה: באפשרותך להקיש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור ולחדש את פעולת הטיימר.

6 הקש כדי להציג מסכי נתונים נוספים, המופיעים בחלקו העליון של מסך המגע.

7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר.

8 בחר אפשרות:

• בחר את כדי לשמור את הפעילות.

• בחר את כדי למחוק את הפעילות.

• בחר את כדי לחדש את הפעילות.

הקלטת פעילות עם GPS מחובר

ניתן לחבר את ההתקן לטלפון החכם כדי לתעד נתוני GPS של פעילות ההליכה, הריצה או הרכיבה על האופניים.

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר את .

3 בחר את , או .

4 בחר את כדי לחבר את ההתקן לחשבון Garmin Connect שלך.

מופיע בהתקן.

הערה: אם אין לך אפשרות לחבר את ההתקן לטלפון החכם, תוכל לבחור את כדי להמשיך בפעילות. נתוני GPS לא יוקלטו.

5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.

6 התחל את הפעילות.

הטלפון שלך חייב להיות בטווח במהלך הפעילות.

7 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

8 בחר אפשרות:

• בחר את כדי לשמור את הפעילות.

• בחר את כדי למחוק את הפעילות.

• בחר את כדי לחדש את הפעילות.

הקלטת פעילות אימון כוח

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

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר את < .

3 החלק כדי להגדיר ספירת חזרות.

4 בחר **ספירת חזרות**.

5 הקש על מסך המגע כדי להפעיל ספירת חזרות.

6 לחץ על כדי לחזור למסך הטיימר של הפעילות.

7 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות.

8 התחל בסדרה הראשונה.

ההתקן סופר את החזרות ומציג את הדופק וספירת החזרות הנוכחיים שלך (התאמה אישית של **שדות נתונים**, עמוד 8).

9 לחץ על כדי לסיים סדרה.

מופיע טיימר מנוחה.

10 בזמן מנוחה, בחר אפשרות:

• להצגת מסכי נתונים נוספים, הקש על החלק העליון של מסך המגע.

• כדי לערוך את ספירת החזרות, הקש על .

• להצגת הווידג'טים של התאריך והשעה או של פקדי המוזיקה, החלק כלפי מעלה או מטה.

• להשהיית הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע.

11 לחץ על כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

12 חזרו על שלבים 8 עד 10 עד להשלמת הפעילות.

13 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

14 בחר אפשרות:

- בחר את כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את כדי למחוק את הפעילות.
- בחר את כדי לחדש את הפעילות.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בהתקן בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם ההתקן מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את ההתקן חוזרת לנקודת המוצא.
- הערה: ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלא את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

הקלטת פעילות שחייה

הערה: הדופק אינו זמין בעת שחייה.

- 1 לחץ על כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר < .
- 3 בחר ג' בריכה.
- 4 בחר את מיומנות שלך.
- 5 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להתחיל את טיימר הפעילות. ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 6 התחל את הפעילות.
- 7 ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ואורכי בריכות ומציג אותם בחלקו העליון של מסך המגע.
- 8 לאחר סיום הפעילות, הקש פעמיים על מסך המגע כדי לעצור את הטיימר.
- 9 במידת הצורך, בחר כדי לערוך את מספר הבריכות.
- 9 לחץ על .
- 10 בחר אפשרות:
 - בחר כדי לערוך את מספר הבריכות.
 - בחר כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר כדי לחדש את הפעילות.

טיפים לתיעד פעילויות שחייה

- הפעל את הטיימר לפני הכניסה לבריכה.
- לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אל תחליף סוגי תנועות במהלך פעילות שחייה.
- ייבש את הצג לפני העריכה של מספר הבריכות.
- ערוך את מספר הבריכות כדי שההתקן יוכל לספור את הבריכות שלך באופן מדויק יותר בעתיד.
- אם אין צורך לערוך את מספר הבריכות, המתן עד שטיימר השמירה האוטומטית יתחיל לפעול באופן אוטומטי בסיום שחייה מתוזמנת.

התחלת אתגר Toe-to-Toe

ניתן להתחיל אתגר Toe-to-Toe בן שתי דקות עם חבר בעל התקן תואם.

- 1 לחץ על כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר < כדי להתגר שחקן אחר שנמצא בטווח (3 מ').
- הערה: על שני השחקנים להפעיל אתגר בהתקן שלהם.

אם ההתקן אינו מצליח למצוא אף שחקן במשך 30 שניות, הזמן הקצוב לאתגר תם.

- 3 הקש על שם השחקן.
 - 4 הקש פעמיים על מסך המגע כדי להפעיל את טיימר הפעילות. ההתקן סופר לאחור שלוש שניות לפני שהטיימר מתחיל.
 - 5 צבור צעדים במשך שתי דקות. כשנותרות שלוש שניות, ההתקן מצפצף עד לסיום הספירה.
 - 6 מקם את ההתקנים בטווח (3 מ'). ההתקנים מציגים את הצעדים של כל שחקן ואת המקום הראשון או השני.
- השחקנים יכולים להקיש על כדי להתחיל אתגר חדש או לצאת מהתפריט.

תכונות דופק

להתקן vivosmart יש תפריט לדופק ובכך מאפשר לך להציג נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק.

	מנטר את רוויית החמצן בדם. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח.
הערה:	חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב ההתקן.
VO ₂	מציג את רמת ה-VO ₂ המרבי הנוכחי שלך, שמצביע על רמת הביצועים האתלטיים והיא אמורה לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.
	מסדר את הדופק הנוכחי שלך אל התקן Garmin [®] משוחרר.

אוקסימטר דופק

ההתקן vivosmart 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 (מפעיל מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 5). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

אתה יכול להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני בהתקן שלך בכל זמן. דיוק הקריאות עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום ההתקן בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך.

- 1 לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.
- 2 ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- 2 לחץ על כדי להציג את התפריט.
- 3 בחר < .
- 4 החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- 5 הפסק לזוז. ההתקן מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים.



הערה: אתה יכול להתאים אישית את ההגדרות של אוקסימטר הדופק בחשבון Garmin Connect שלך (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 8).

מפעיל מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד את רמת החמצן בדם, או SpO₂, במשך עד 4 שעות במהלך שעות השינה המוגדר (עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 10).

- 1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר התקני Garmin.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר מעקב פעילות < אוקסימטר דופק.

4 בחר מעקב שינה של אוקסימטר דופק.

הערה: תנחוות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO₂.

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 אפסרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

ניתן להגדיר את ערך סף הדופק בחשבון Garmin Connect שלך (הגדרות צלילים והתראות, עמוד 7).

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר את < < התראות דופק חריג.

3 בחר גבוהה או נמוך.

4 הקש פעם אחת על המסך כדי להפעיל את ההתראה.

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

הערה: יש להפעיל את ההתראה בהתקן ובחשבון Garmin Connect שלך.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן 4 vivosmart או מהתקן Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge[®] בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

התקן 4 vivosmart מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

הערה: בעת שידור נתוני דופק, ניתן להחליק כדי להציג את הווידג'ט של התאריך והשעה.

3 שייך את התקן 4 vivosmart להתקן Garmin ANT+[®] תואם.

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

4 לחץ על כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

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 בספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 11) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בהתקן, דרושים נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך 15 דקות.

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < VO₂.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.

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

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

4 כדי להתחיל בדיקת VO2 מרבי לצורך קבלת הערכה מעודכנת, הקש על הקריאה הנוכחית ועקוב אחר ההוראות.

הערכת ה-VO2 המרבי החדש שלך תעודכן בהתקן.

Garmin Connect

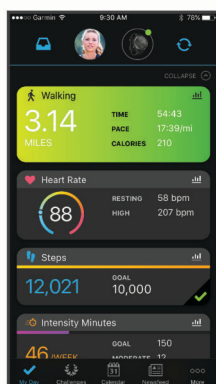
תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת connect.garmin.com.

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

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 מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.



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.

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה 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.

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

ההתקן מסנכרן נתונים באופן אוטומטי עם היישום Garmin Connect בכל פעם שאתה פותח את היישום. ההתקן מסנכרן נתונים מעת לעת עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

1 קרב את ההתקן לטלפון החכם שלך.

2 פתח את היישום Garmin Connect.

עצה: היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.

3 לחץ על כדי להציג את התפריט.

4 בחר < .

5 המתן בעת סנכרון הנתונים.

6 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ (הגדרת Garmin Express, עמוד 7).

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 פתח את היישום Garmin Express.
- 3 ההתקן נכנס למצב אחסון בנפח גדול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 הצג את הנתונים בחשבון Garmin Connect.

שייך את התקנים ניידים מרובים

ניתן לשייך את ההתקן vivo smart 4 עם התקנים ניידים מרובים. למשל, ניתן לשייך את התקן vivo smart 4 עם טלפון חכם ומחשב לוח.

- 1 התקן ופתח את היישום Garmin Connect בהתקן הנייד שלך (Garmin Connect, עמוד 6).
- 2 בהתקן vivo smart 4, לחץ על כדי להציג את התפריט והחלק כדי לבחור < בשביל להיכנס למצב שייך.
- 3 פעל בהתאם להוראות בהתקן הנייד שלך כדי לשייך את ההתקן vivo smart 4 ולהשלים את תהליך ההגדרה.
- 4 במידת הצורך, חזור על השלבים 1-3 לכל התקן נייד נוסף.

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

התאמה אישית של ההתקן

הגדרות ההתקן

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בהתקן vivo smart 4. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect.

לחץ על כדי להציג את התפריט ובחר .

הפעלה וכיבוי של מצב 'נא לא להפריע' (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 7).

הגדרת רמת הבהירות (כוונן בהירות המסך, עמוד 7).

הערה: ככל שרמת הבהירות גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

הגדרת עוצמת הרטט (הגדרת עוצמת הרטט, עמוד 7).

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

הגדרת מצב 'דופק' והפעלה וכיבוי של התראות דופק חריג (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 7).

הצגת פרטי ההתקן ואיפוס ההתקן (הגדרות מערכת, עמוד 7).

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתאורה האחורית של התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

• כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ על . בחר < .

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

כוונן בהירות המסך

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

3 בחר אפשרות:

- כדי לכוונן את הבהירות באופן ידני, בחר מספר בין 1 ל-7.
- כדי לאפשר לחיישן תאורת הסביבה של המכשיר לכוונן את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לסביבה, בחר **אוטו**.
- הערה:** בהירות המסך משפיעה על חיי הסוללה.

הגדרת עוצמת הרטט

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

3 הקש על המסך כדי לבחור את עוצמת הרטט.

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ על כדי להציג את התפריט ובחר < .

מצב דופק: ההגדרה מאפשרת לך להפעיל ולכבות את צמיד חיישן הדופק. ניתן להשתמש באפשרות פעילות בלבד כדי להשתמש בצמיד חיישן הדופק בעת פעילויות מתוזמנות בלבד.

התראות דופק חריג: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק שלך עולה מעל או יורד מתחת לסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. (הגדרות צלילים והתראות, עמוד 7).

הגדרות מערכת

לחץ על כדי להציג את התפריט ובחר < .

תוכנה: הצגת גרסת התוכנה.

תקינה: הצגת פרטי התקינה.

איפוס: מחיקת נתוני המשתמש ואיפוס ההגדרות (שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 10).

מזהה יחיד' ורשינו': הצגת הפרטים של מזהה היחידה והסכם הרישיון.

Bluetooth הגדרות

לחץ על כדי להציג את התפריט ובחר ב-.

: ההגדרה מאפשרת לאתר טלפון חכם שאבד שמשויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח קליטה.

: הגדרה זו מאפשרת לשייך או לסנכרן את ההתקן לטלפון חכם התומך ב-Bluetooth.

: הפעלה וכיבוי של טכנולוגיית Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות באמצעות Bluetooth דרך היישום Garmin Connect, לרבות התראות והעלאת פעילויות.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן, אפשרויות הפעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בהתקן vivo smart 4.

• מהיישום Garmin Connect, בחר או •, בחר **התקני Garmin**, ובחר את ההתקן שלך.

• בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את ההתקן שלך. לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בהתקן (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 6) (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 7).

הגדרות מראה

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר הופעה.

ווידג'טים: התאמה אישית של הווידג'טים המוצגים בהתקן ושינוי הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים.

ווידג'ט מסך הבית: הגדרת הווידג'ט שמופיע לאחר פרק זמן של חוסר פעילות.

ווידג'ט מותאם אישית: הזנת הודעה מותאמת אישית שתופיע בלולאת הווידג'טים.

פרצוף שעון: הגדרה המאפשרת לבחור פרצוף שעון.

אפשרויות תצוגה: התאמה אישית של התצוגה.

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

הערה: זמן קצוב ארוך יותר לכיבוי מקצר את חיי הסוללה.

מחווה: להגדרת הפעלה של התאורה האחורית בעת סיבוב של פרק כף היד כלפי גופך כדי לראות את ההתקן.

הגדרות צלילים והתראות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר צלילים והתראות.

התראות: הגדרת שעות ותדירויות של שעון מעורר עבור ההתקן.

הודעות טלפון: הפעלה והגדרה של התראות טלפון מהטלפון החכם התואם. ניתן לסנן התראות לפי במהלך פעילות או לא בזמן פעילות.

התראת דופק חריג: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק שלך עולה מעל או יורד מתחת לסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. ניתן להגדיר את סף התראה.

תזכורות הרגעה: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר רמת המתח שלך גבוהה באופן יוצא דופן. ההתראה מעודדת אותך לעצור למנוחה, וההתקן ממליץ לך להתחיל תרגיל נשימה מודרך.

התראת חיבור Bluetooth: הפעלת התראה המוצגת כאשר הטלפון החכם המשוך אינו מחובר יותר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

נא לא להפריע בזמן השינה: ההגדרה מפעילה בהתקן את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה שלך. (**הגדרות משתמש**, עמוד 8).

התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

ניתן לבחור פעילויות להצגה בהתקן.

- 1 מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר **אפשרויות פעילות**.
- 2 בחר **ערוך**.
- 3 בחר את הפעילויות להצגה בהתקן שלך.
- 4 **הערה:** לא ניתן להסיר את פעילויות ההליכה והריצה.
- 4 במידת הצורך, בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות שלך, כגון שדות נתונים והתראות.

סימון הקפות

ניתן להגדיר את ההתקן כך שישתמש בתכונה Auto Lap[®] אשר מסמנת הקפה באופן אוטומטי בכל קילומטר או מייל. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

הערה: התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**.
- 2 בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **אפשרויות פעילות**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר **Auto Lap**.

התאמה אישית של שדות נתונים

ניתן לשנות את שילובי שדות הנתונים עבור המסכים המופיעים כשטיימר הפעילות פועל.

הערה: אין באפשרותך להתאים אישית שחייה בבריכה.

- 1 מתוך תפריט ההגדרות ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**.
- 2 בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר **אפשרויות פעילות**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 בחר **שדות נתונים**.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

הגדרות מעקב אחר פעילות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר מעקב פעילות.

הערה: חלק מההגדרות מופיעות בקטגוריית משנה בתפריט ההגדרות. תפריטי ההגדרות האלו עשויים להשתנות עקב עדכונים ביישום או באתר האינטרנט.

מעקב פעילות: הפעלה והשבתה של תכונות מעקב פעילות.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שהלכת או רצת למשך פרק זמן מינימלי שהוגדר. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

אורך צעד מותאם אישית: מאפשר להתקן לחשב ביתר דיוק את המרחק שעברת בהתבסס על אורך הצעד המותאם אישית שלך. ניתן להזין מרחק ידוע ואת מספר הצעדים הדרוש כדי לעבור אותו ו-Garmin Connect יכול לחשב את אורך הצעד שלך.

קומות שטיפסת ביום: מאפשר להזין יעד יומי עבור מספר הקומות שעליך לעלות.

צעדים יומיים: מאפשר להזין את יעד הצעדים היומי. ניתן להשתמש באפשרות יעד אוטומטי כדי לאפשר להתקן לקבוע את יעד הצעדים שלך באופן אוטומטי.

הנפשת יעדים: ההגדרה מאפשרת לך להפעיל ולהשבית הנפשות יעדים או להשבית אותן במהלך פעילויות בלבד. הנפשות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, יעד טיפוס הקומות היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי.

התראת תזוזה: מאפשר להתקן להציג הודעה וסרגל תנועה במסך השעה כאשר אתה נמצא בחוסר פעילות זמן ממושך מדי. ההתקן גם משמיע צפצוף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים.

הערה: הגדרה זו מקצרת את חיי הסוללה.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ. התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון הליכה וריצה.

מעקב שינה של אוקסימטר דופק: מאפשר להתקן לתעד עד ארבע שעות של קריאות אוקסימטר הדופק בזמן שאתה ישן.

הגדר כהתקן מעקב פעילויות מועדף: הגדרת ההתקן כהתקן מעקב הפעילות הראשי כאשר יש יותר מהתקן אחד שמחובר ליישום.

דק' אינטנסיב' בשבוע: מאפשר להזין יעד שבועי הקובע את מספר דקות הפעילות שעליך לבצע באינטנסיביות מתונה עד גבוהה. ההתקן גם 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.

הגדרות משתמש

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר הגדרות משתמש.

מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.

תחומי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

הגדרות כלליות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר כללי.

שם ההתקן: הגדרת שם עבור ההתקן.

היד מורמת: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את ההתקן.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוזות.

העלאה אוטומטית של פעילויות: הפעלה או השבתה של ההתקן כדי לשלוח את הפעילויות השמורות ונתוני המעקב אחר הפעילויות היומיות שלך לחשבון Garmin Connect שלך.

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

תבנית תאריך: הגדרת ההתקן להצגת התאריך בתבנית חודש/יום או יום/חודש.

שפה: הגדרת שפת ההתקן.

יחידות: הגדרת ההתקן להצגת המרחק שעברת בקילומטרים או במיילים.


פרטי ההתקן

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד שבעה ימים
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקולים/תדרים אלחוטיים	2.4 GHz ב-0 dBm נומינלי • פרוטוקול תקשורת אלחוטיית ANT+ • הטכנולוגיה האלחוטיית Bluetooth
דירוג מים	שחייה ¹

הצגת פרטי התקן

באפשרותך להציג את מזהה היחידה, גרסת התכונה ופרטי התקינה.

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < 

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






פתרון בעיות

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן 4 vivo smart תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

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

הטלפון אינו מתחבר להתקן

- מקם את ההתקן בטווח של הטלפון החכם.
- אם ההתקנים שלך כבר משויכים, כבה את Bluetooth בשני ההתקנים ולאחר מכן הפעל אותו שוב.
- אם ההתקנים שלך לא משויכים, הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם שלך.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- בהתקן, לחץ על  כדי להציג את התפריט והחלק כדי לבחור ב-  <  כדי להיכנס למצב שיוך.

ההתקן שלי לא מתחבר ל-GPS של הטלפון

- מקם את ההתקן בטווח של הטלפון החכם.
- הפעל GPS בטלפון החכם.
- בדוק את ההגדרות של הטלפון כדי לוודא ששירותי המיקום של הטלפון הפועלו עבור האפליקציה Garmin Connect.
- צא לאזור פתוח שניתן לראות בו את השמיים בבירור, הרחק מבניינים גבוהים ומעצים.
- הישאר במקום 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 בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- **הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן. 1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 7**).
- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 6**).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או של היישום Garmin Connect אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שההתקן יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את ניטור הדופק בצמיד חיישן הדופק.

ההתקן דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח שלך. ההתקן אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות.

אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שההתקן ימדוד את השתנות הדופק שלך.

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 צבט את שני הצדדים של תפס הטעינה ① כדי לפתוח את זרועות התפס.



- 2 ישר את התפס עם המגעים ②, ושחרר את זרועות התפס.
- 3 חבר את כבל ה-USB למקור חשמל.
- 4 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עצות לטעינת ההתקן שלך

- חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 9).
- באפשרותך לטעון את ההתקן על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב.
- הצג את תרשים הסוללה הנותרת במסך פרטי ההתקן (**הצגת רמת הטעינה של הסוללה, עמוד 1**).

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

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 ביסודיות 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 בסביבה עם טמפרטורה גבוהה, כגון מייבש בגדים.

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.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.

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).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב ההתקן, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את ההתקן במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.
- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

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 פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- 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.

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.
- 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.

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.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה ואת התאריך בעת סנכרון ההתקן עם מחשב או עם התקן נייד. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את ההתקן כדי לקבל את השעה הנכונה.



1 ודא שבמחשב או בהתקן הנייד שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.

2 בחר אפשרות:

- סנכרן את ההתקן עם מחשב (סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 7).
 - סנכרן את ההתקן עם טלפון חכם (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 6).
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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






- 1 בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחרהתקני Garmin.
- 2 בחר את ההתקן שלך.
- 3 בחר כללי < שפה.
- 4 בחר את השפה הרצויה.
- 5 סנכרן את ההתקן.

הארכת חיי הסוללה

- הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי (כוונן בהירות המסך, עמוד 7).
 - כבה מחוות פרק כף היד (הגדרות מראה, עמוד 7).
 - בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון החכם, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בהתקן vívosmart 4 (ניהול התראות, עמוד 3).
 - השבת התראות חכמות (הגדרות צלילים והתראות, עמוד 7).
 - כבה את הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (Bluetooth הגדרות, עמוד 7).
 - כבה מעקב שינה של אוקסימטר דופק (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 8).
 - הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 6).
 - כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 7).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבי, רמת מתח ושריפת קלוריות.

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  <  < איפוס.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר אפס להגדרות המחודל.
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר מחק נתונים ואפס הגדרות.
- 4 ניתן לגלול הודעת מידע בהתקן.
- 4 לחץ על .
- 5 בחר .

עדכוני מוצרים

- במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express).
- בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect.
- דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.
- עדכוני תוכנה
- 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 (הגדרת ההתקן, עמוד 1).

- 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 11**) 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 מדידת המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

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.

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

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 6**).
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 (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 7**).

- 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.

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

יעדי כושר

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

גברים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

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.

אינדקס

שיתוף נתונים 6
שמירת פעילויות 8, 5, 4
שעה ביום 10
שעון 4
שעון עצר 4
שפה 10, 8

ת
תאורה אחורית 7
תוכנה 8
גרסה 8
עדכון 11, 10
רישיון 7
תחומים , דופק 8
תפריט 1

טכנולוגיית Bluetooth 9, 7, 3
טלפון חכם 9, 3
יישומים 3
שייך 9, 7, 1
טעינה 9

י
יחידות מידה 8
יישומים 3
טלפון חכם 1
יעדים 8, 2, 1

כ
כיוול 2

מ
מד האנרגיה Body Battery 10
מזהה יחידה 8, 7
מחיקה
הודעות 3
כל נתוני המשתמש 10
מסך , בהירות 7
מסך הבית , התאמה אישית 7
מסך מגע 1
מספר מזהה 8, 7
מעקב 5
מעקב אחר פעילות 8, 4, 2, 1
מפרטים 8
מצב אחסון בנפח גדול 7
מצב שינה 8, 7, 3
מקשים 1
מרווחים , שחייה 5
מרחק , שדות נתונים 8
משקל , הגדרות 8

נ
ניקוי ההתקן 9
נתוני משתמש , מחיקה 10, 7
נתונים
אחסון 6
העברה 6
העלאה 6
נתונים 8

ו
סוללה 8
טעינה 9
ניצול מרבי 10, 8, 7
רמה 1

ע
עדכונים , תוכנה 11, 10
עריכה 8

פ
פני שעון 7
פעילויות 8, 5, 4
מותאם אישית 8
שמירה 8
פקדי מוזיקה 3
פרופילים , פעילות 4
פתרון בעיות 11-9, 5

צ
צעדים 8, 2

ק
קלוריה 2
שדות נתונים 8

ר
רוויית חמצן 5
רטט 7
התראות 7
רמת מתח 9, 3, 2

ש
שדות נתונים 8, 4
שחייה 5
שייך
חיישני ANT+ 6
טלפון חכם 9, 7, 1

A
8 Auto Lap

B
3 Body Battery

C
1 Connect IQ

G
10-1 Garmin Connect
7 Garmin Express
מעדכן תוכנה 10
GPS 4
אות 4
הגדרות 9

M
8 Move IQ

U
11 USB
העברת קבצים 7

V
3 VIRB מרוחק
11, 6, 5 VO2 מרבי

א
אביזרים 11
אוקסימטר דופק 10, 8, 5, 1
אורך צעד 8
אזורים , דופק 8
אחסון נתונים 6
אימון 4
איפוס ההתקן 10, 7
אתגרים 5

ב
בהירות 7

ג
גודל בריכה , הגדרה 5

ד
דופק 2, 1
אזורים 11
התראות 8-6
חיישן 10, 7, 5
שדות נתונים 8
שייך חיישנים 6
תחומים 11, 8
דירוג מתח 3
דקות אינטנסיביות 10, 8, 2

ה
הגדרות 10, 8, 7, 5
התקן 8, 7
הגדרות מערכת 7
הודעות 3
היסטוריה 6
שליחה למחשב 7, 6
הקפות 8
השלט של VIRB 3
התאמה אישית של ההתקן 7
התראות 7, 4, 3, 1
דופק 8-6
רטט 7
שעון 7

ו
ווידג'טים 7, 3, 2

ז
זמן , הגדרות 8

ט
טיימר 8, 5, 4, 2
ספירה לאחור 4
טיימר ספירה לאחור 4

