

GARMIN®



EDGE® 830

מדריך למשתמש

© 2019 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Virtual Partner® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ 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® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה 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. ניהוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. Di2™ ו-Shimano STEPS™ הם סימנים מסחריים של Shimano. Shimano, Inc. הוא סימן מסחרי רשום של Shimano. (Training Stress Score™) (TSS). Intensity (IF) (Factor™) (NP) הם סימנים מסחריים של STRAVA. Peakware, LLC ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Strava. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Windows. Wi-Fi Alliance Corporation הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi. Strava, Inc. הוא סימן מסחרי רשום של Strava. 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: AA3485

תוכן עניינים

9	הצגת פרטי מקטע
9	אפשרויות מקטעים
9	מחיקת מקטע
10	אימונים
10	יצירת אימון
10	חזרה על שלבים באימון
	מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect
10	התחלת אימון
11	הפסקת אימון
11	עריכת אימון
11	מחיקת אימונים
11	אודות יומן האימונים
	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
12	אימונים במרווחים
12	יצירת אימון במרווחים
12	התחלת אימון במרווחים
13	אימון במקום סגור
	שיוך התקן ANT+® לאימון במקום סגור
13	שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום סגור
13	הגדרת התנגדות
13	הגדרת כוח היעד
14	הגדרת יעד אימון
14	הסטיסטיקה שלי

1	מבוא
1	סקירת התקן
1	סקירת מסך הבית
1	הצגת ווידג'טים
2	שימוש במסך המגע
2	נעילת מסך המגע
2	שיוך הטלפון החכם
3	טעינת ההתקן
3	אודות הסוללה
3	התקנת התושבת הסטנדרטית
4	התקנת התושבת החזיתית
5	שחרור Edge
5	התקנת תושבת אופני ההרים
6	השגת אותות לוויין
6	אימון כושר
6	יציאה לרכיבה על אופניים
7	מקטעים
7	מקטעים של Strava™
	שימוש בוידג'ט הסיור
8	במקטעים Strava
	מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect
8	הפעלת מקטעים
8	תזמון מקטע

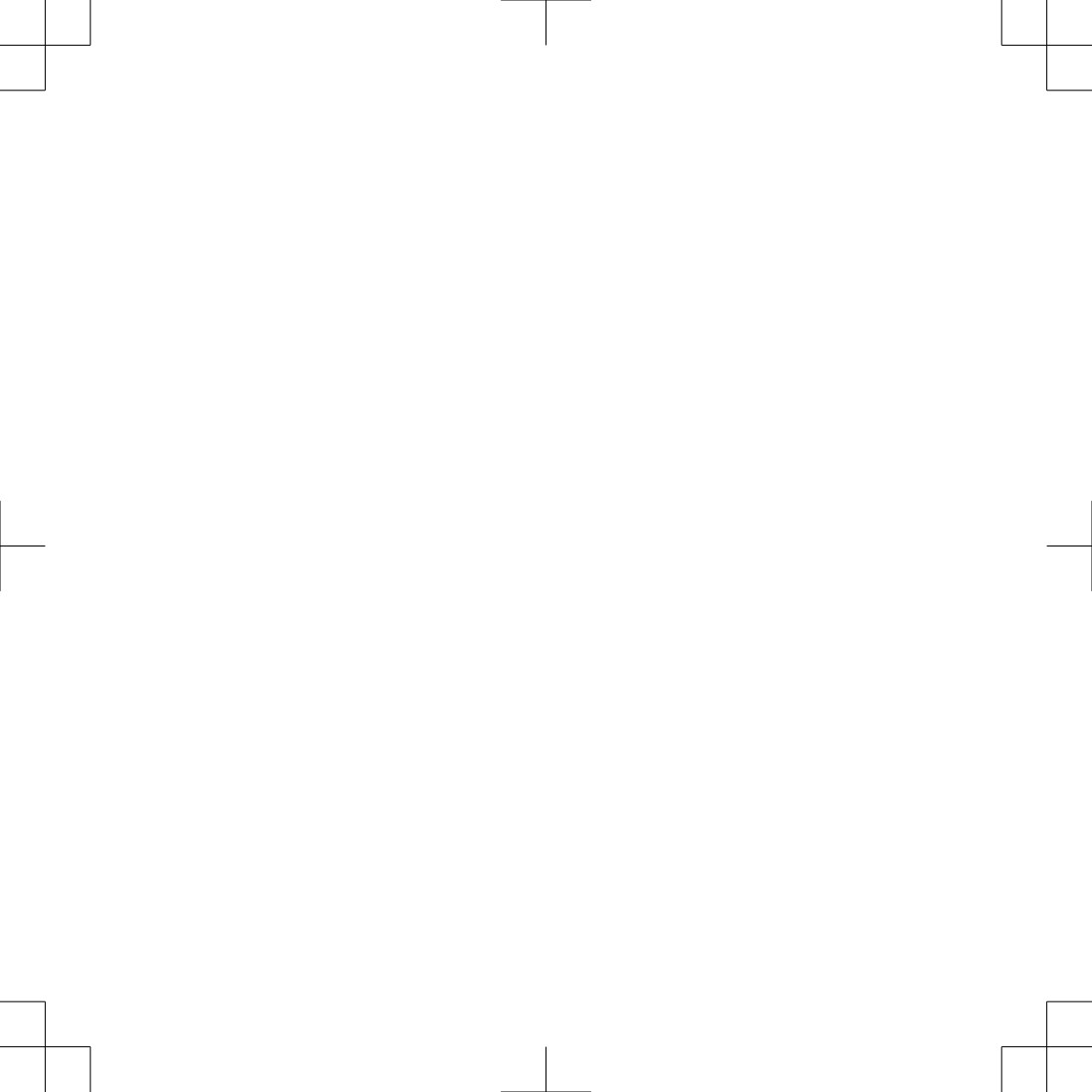
23	מחיקת שיא אישי	14	מדידות ביצועים
23	תחומי אימון	15	מצב האימונים
23	ניווט		אודות ערכי VO2 מרבי
23	מיקומים	16	משוערים
23	סימון המיקום שלך	16	בדיקת הערכת VO2 מרבי
23	שמירת מיקומים מהמפה		עצות למיחזור הערכות של
23	ניווט למיקום	17	VO2 מרבי
24	ניווט מנקודת הסיום להתחלה		התאקלמות לביצועים בחום
24	עצירת הניווט	17	וגובה
24	עריכת מיקומים	17	עומס אימון
24	מחיקת מיקום		קבלת עומס האימון
24	תכנון מיקום	18	המשוער
25	מסלולים	18	מיקוד עומס אימונים
25	תכנון מסלול ורכיבה בו	19	מידע על Training Effect
	יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה	20	זמן התאוששות
25	בו	20	הצגת זמן ההתאוששות
	מעקב אחר מסלול מ-Garmin	20	קבלת הערכת FTP
26	Connect	21	ביצוע בדיקת FTP
26	טיפים לרכיבה במסלול	21	חישוב FTP אוטומטי
27	הצגת פרטי מסלול	21	הצגת דירוג המתח שלך
27	הצגת מסלול על המפה	22	כיבוי התראות הביצועים
27	שימוש ב-ClimbPro	22	הצגת עקומת הכוח
28	אפשרויות מסלול		סנכרון פעילויות ומדידות
28	עצירת מסלול	22	ביצועים
28	מחיקת מסלול	22	שיאים אישיים
28	מסלולי Trailforks	22	הצגת שיאים אישיים
28	הגדרות מפה	23	ביטול שיא אישי

34 מגדיר קישוריות Wi-Fi	29 שינוי כיוון המפה
34 Wi-Fi הגדרות	29 הגדרות מסלול
35 חיישנים אלחוטיים	29 בחירת פעילות לחישוב מסלול
35 לבישת חיישן הדופק	29 תכונות עם חיבור
35 הגדרת תחומי הדופק	29 Bluetooth עם חיבור
36 אודות אזורי דופק	30 תכונות זיהוי תקריות וסיוע
36 יעדי כושר	30 זיהוי תקריות
36 עצות לנתוני דופק לא סדיר	31 סיוע
37 התקנת חיישן המהירות הוספת אנשי קשר לשעת	
37 התקנת חיישן סיבובי הגלגל	31 חירום
..... אודות חיישני מהירות וסיבובי		31 הצגת אנשי הקשר שלך לשעת
38 גלגל	31 חירום
..... ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה		31 בקשת סיוע
38 או כוח הפעלה וכיבוי של האפשרות	
38 שיוך החיישנים האלחוטיים	32 "זיהוי תקריות"
39 הזרחה עם מדי כוח	32 ביטול הודעה אוטומטית
39 הגדרת אזורי הכוח שליחת עדכון מצב לאחר	
39 כיול מד הכוח	32 תקרית
39 כוח מבוסס דושות	32 התחל הפעלת GroupTrack
40 דינמיקת רכיבה טיפים להפעלות	
40 שימוש בדינמיקת רכיבה	33 GroupTrack
..... עדכון תוכנת Vector באמצעות		33 הגדרת אזעקת האופניים
40 התקן Edge השמעת הוראות שמע בטלפון	
41 מודעות למצבים	33 החכם
41 שימוש במעבירים אלקטרוניים העברת קבצים להתקן Edge	
41 שימוש ב-eBike	34 אחר
41 הצגת פרטי חיישן eBike	34 תכונות עם חיבור Wi-Fi

47 הגדרת התראות טווח
48 הגדרת התראות חוזרות
 הגדרת התראות חכמות בנוגע
48 לאכילה ולשתייה
48 Auto Lap
48 סימון הקפות לפי מיקום
49 סימון הקפות לפי מרחק
49 שימוש במצב שינה אוטומטי
49 שימוש ב-Auto Pause
49 שימוש בגלילה אוטומטית
50 הפעלה אוטומטית של הטיימר
50 שינוי הגדרת לווין
50 הגדרות הטלפון
50 הגדרות מערכת
51 הגדרות תצוגה
51 שימוש בתאורה האחורית
 התאמה אישית של לולאת
51 הוויד'ג'טים
51 הגדרות הקלטת נתונים
52 שינוי יחידות המידה
 הפעלה וכיבוי של צלילי
52 ההתקן
52 שינוי שפת ההתקן
52 אזורי זמן
52 הגדרת מצב תצוגה מורחבת
52 יציאה ממצב תצוגה מורחבת
52 פרטי ההתקן

41 היסטוריה
41 הצגת הרכיבה שלך
42 הצגת הזמן בכל תחום אימון
42 מחיקת רכיבה
42 הצגת סיכומי נתונים כוללים
42 Garmin Connect
 שליחת הרכיבה אל
43 Connect
43 הקלטת נתונים
43 ניהול נתונים
43 חיבור ההתקן למחשב
43 העברת קבצים להתקן שלך
44 מחיקת קבצים
44 ניתוק כבל ה-USB
44 התאמה אישית של ההתקן
44 תכונות להורדה של Connect IQ
 הורדת תכונות של Connect IQ
44 באמצעות המחשב
45 פרופילים
45 הגדרת פרופיל המשתמש שלך
45 אודות הגדרות האימון
45 עדכון פרופיל הפעילות
46 הוספת מסך נתונים
47 עריכת מסך נתונים
47 סידור מחדש של מסכי נתונים
47 התראות



57	ניקוי נתוני משתמש והגדרות	52	עדכוני מוצרים
57	הארכת חיי הסוללה		עדכון התוכנה באמצעות היישום
57	הפעלת מצב חיסכון בסוללה	53	Garmin Connect
58	הטלפון אינו מתחבר להתקן		עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect
58	שיפור קליטת לוויין GPS	53	Express
58	ההתקן שלי בשפה לא נכונה	53	מפרטים
58	הגדרת הגובה	53	Edge מפרטים
58	קריאות טמפרטורה	53	מפרטים של חיישן הדופק
59	אטמי O-ring חלופיים		מפרטים של חיישן המהירות
59	קבלת מידע נוסף	54	וחיישן סיבובי הגלגל
59	נספח	54	הצגת פרטי התקן
59	שדות נתונים		הצגת מידע בנוגע לתקינה
	דירוגים סטנדרטיים של VO2	54	ותאימות
65	מרבי	54	טיפול בהתקן
66	דירוגי FTP	54	ניקוי ההתקן
67	חישובי אזור דופק	55	טיפול בחיישן הדופק
67	גודל גלגל והיקף		סוללות הניתנות להחלפה על-ידי
69	אינדקס	55	המשתמש
			החלפת הסוללה של חיישן
		55	הדופק
			החלפת הסוללה של חיישן
		55	המהירות
			החלפת הסוללה של חיישן סיבובי
		56	הגלגל
		57	פתרון בעיות
		57	איפוס ההתקן
		57	שחזור הגדרות ברירת המחדל ...



הערה: עבור לאתר www.buy.garmin.com לרכישת אביזרים אופציונליים.

סקירת מסך הבית

מסך הבית מעניק לך גישה מהירה לכל התכונות של התקן Edge.

	בחר כדי לצאת לרכיבה. השתמש בחצים כדי לשנות את פרופיל הפעילות שלך.
Navigation	בחר כדי לסמן מיקום, לחפש מיקומים וליצור מסלול ולנווט בו.
Training	בחר כדי לגשת למקטעים שלך, לאימונים ולאפשרויות אימון אחרות.
	בחר כדי לכשת היסטוריה שלך, לשאימים האישיים, לאנשי הקשר ולהגדרות.
IQ	בחר כדי לגשת לשדות הנתונים, לווידג'טים וליישומי Connect IQ™.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך טעון מראש עם כמה ווידג'טים, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם או להתקן תואם אחר.

1 ממסך הבית, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.

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 התקן




	1	בחר כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן. לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן וכדי לנעול את מסך המגע.
	2	בחר כדי לציין הקפה חדשה.
	3	בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות.
מגעים חשמליים	4	הטען בעזרת אביזר ערכת סוללות חיצוני של Edge.

- בחר ✓ כדי לשמור את השינויים שלך ולסגור את הדף.
 - בחר ✗ כדי לסגור את הדף ולחזור אל הדף הקודם.
 - בחר Ⓞ כדי לחפש ליד מיקום.
 - בחר 🗑️ כדי למחוק פריט.
 - בחר ⓘ לקבלת מידע נוסף.
- נעילת מסך המגע**
ניתן לנעול את המסך כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

- החזק את  , ובחר **Lock Screen**.
- במהלך פעילות, בחר .

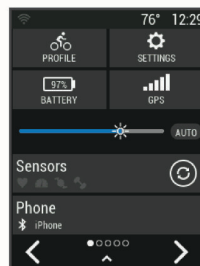
שיוך הטלפון החכם

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן Edge, 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 לחץ לחיצה ממושכת על  כדי להפעיל את ההתקן.

בפעם הראשונה שתפעיל את ההתקן, תבחר את שפת ההתקן. במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון החכם שלך.

עצה: ניתן להחליק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט ההגדרות ולבחור **Phone > Pair Smartphone** כדי לעבור באופן ידני למצב שיוך.



ווידג'ט ההגדרות יופיע. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אותך. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותרת אותך או שהחיישן מחובר. תוכל לבחור כל סמל כדי לשנות את ההגדרות.

- 2 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שתחליק מטה כדי להציג את הווידג'טים, הווידג'ט האחרון שבו צפית יופיע.

שימוש במסך המגע

- כשהטיימר פועל, הקש על המסך כדי להציג את שכבת הטיימר.
- שכבת הטיימר מאפשרת לך לחזור אל מסך הבית במהלך רכיבה.
- בחר 🏠 כדי לחזור למסך הבית.
- החלק או לחץ על החצים כדי לגלול.
- בחר ↶ כדי לחזור לדף הקודם.



- 2 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת ה-USB בהתקן.
- 3 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB למתאם AC או יציאת USB במחשב.
- 4 חבר את מתאם ה-AC לשקע רגיל. כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.
- 5 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן. אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

אודות הסוללה

⚠ אזהרה

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

התקנת התושבת הסטנדרטית

להשגת קליטת GPS מיטבית, מקם את התושבת לאופניים כך שהחלק הקדמי של ההתקן יכוון כלפי השמיים. תוכל להתקין את התושבת לאופניים על מוט הכידון או על ידיות הכידון.

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 ההתקן אחר בעזרת היישום Garmin Connect, אז מתוך תפריט **⋮** או **•••**, בחר באפשרות **התקני Garmin < הוסף התקן** ובצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן ישנכרן באופן אוטומטי עם הטלפון החכם שלך.

טעינת ההתקן

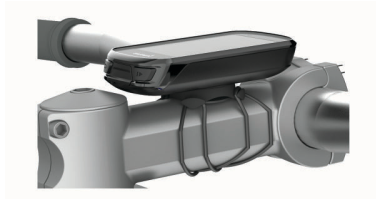
הודעה

כדי לנמנע קורחיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

ההתקן מופעל על-ידי סוללת ליתיום-יון מובנית שניתן לטעון באמצעות שקע סטנדרטי או יציאת USB במחשב.

הערה: ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (עמוד 53).

1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②



התקנת התושבת החזייתית

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, ניתן לדלג על משימה זו.

1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן.



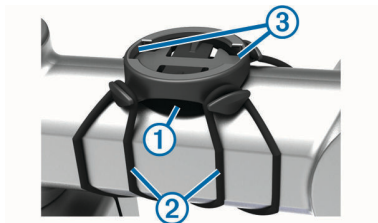
3 הנח את רפידת הגומי מסביב לכידון:

- אם קוטר הכידון הוא 25.4 מ"מ, השתמש ברפידה העבה.
- אם קוטר הכידון הוא 31.8 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

2 הנח את דיסקית הגומי ① על גב התושבת לאופניים.

שתי דיסקיות הגומי כלולות, וניתן לבחור את הדיסקית המתאימה ביותר לאופניים שלך. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.



3 הנח את התושבת לאופניים על מוט הכידון.

4 חבר היטב את התושבת לאופניים באמצעות שתי הרצועות ②.

5 התאם את השוניות בגב ההתקן לחריצים בתושבת לאופניים ③.

6 לחץ גלות וסובב את התקן בכיוון השעון עד שהוא ינעל למקומו.

1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ.



3 בחר אפשרות:

- אם קוטר הכידון הוא 25.4 מ"מ, הנח את הרפידה העבה מסביב לכידון.
- אם קוטר הכידון הוא 31.8 מ"מ, הנח את הרפידה הדקה מסביב לכידון.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

4 הנח את מחבר הכידון מסביב לכידון, כך שזרוע התושבת נמצאת מעל למוט הכידון.

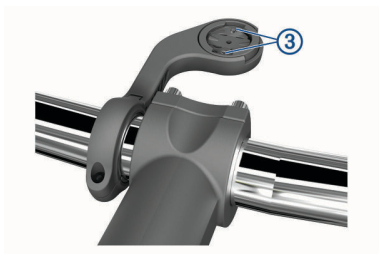
5 שחרר את הבורג ③ על זרוע התושבת באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ, מקם את זרוע התושבת והדק את הבורג.

4 הנח את מחבר הכידון מסביב לרפידת הגומי.

5 החזר את הבורג למקומו והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin® היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

6 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים ③.



7 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

שחרור Edge

1 סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.

2 הרם את Edge מהתושבת.

התקנת תושבת אופני ההרים

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.



9 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן ידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.


2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

אימון כושר


ציאה לרכיבה על אופניים

אם אתה משתמש באביזר או בחיישן אלחוטי, ניתן לשייך אותו ולהפעיל אותו במהלך ההגדרה ההתחלתית (עמוד 38). אם ההתקן שלך הגיע עם חיישן אלחוטי, הוא כבר משויך וניתן להפעילו במהלך ההגדרה ההתחלתית.

1 לחץ לחיצה ממושכת על  כדי להפעיל את ההתקן.


הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שזרוע התושבת יציבה, עם מפרט מומנט מקסימלי של 20 lbf-in (2.26 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.




6 במידת הצורך, הסר את שני הברגים בחלק האחורי של התושבת  באמצעות מפתח אלן 2 מ"מ, הסר את המחבר, סובב אותו והחזר את הברגים למקומם כדי לשנות את כיוון התושבת.

7 החזר את הבורג למקומו במחבר הכידון והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

8 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים .

- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
פסי הלוויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 3 ממסך הבית, בחר < או > כדי לבחור פרופיל פעילות.
- 4 בחר .
- 5 בחר ► כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

Time 00:01:14
Speed 8.0^h
Distance 0.12^{mi}
Time of Day 10:51:45^M
Calories 2^{cal}

- 6 **הערה:** היסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.
החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- 7 באפשרותך להחליק מטה מהחלק העליון של מסכי הנתונים כדי להציג את הווידג'טים.
- 8 במידת הצורך, הקש על המסך כדי להציג את שכבת הטיימר.

- 8 בחר ► כדי לעצור את טיימר הפעילות.
עצה: באפשרותך לשנות את סוג הרכיבה, לפני שתשמור ותשתף אותה בחשבון Garmin Connect שלך. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ייחודיים לרכיבה.
- 9 בחר Save Ride.
- 10 בחר ✓.

מקטעים

- מעקב אחר מקטע:** ניתן לשלוח מקטעים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן שלך, באפשרותך לעקוב אחר המקטע.
- הערה:** כאשר אתה מעלה מסלול מחשבון Garmin Connect שלך, כל המקטעים במסלול מורדים באופן אוטומטי.
- תזמון מקטע:** באפשרותך לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של רוכבי אופניים אחרים שרכבו את המקטע.

מקטעים של Strava™

- אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Edge 830 שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.
- כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לווידג'ט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
 5 בהתקן Edge, בחר **Training > Segments**.
 6 בחר את המקטע.
 7 בחר **Map > Ride**.

הפעלת מקטעים


ניתן להפעיל מרוצי מקטעים והנחיות מקטעים כדי לקבל התראות לגבי מקטעים קרובים.

- 1 בחר **Training > Segments >  Enable/Disable > Edit Multiple**.
 2 בחר את המקטעים המיועדים להפעלה.
הערה: הנחיות המתריעות בפניך לגבי מקטעים קרובים מופיעות רק עבור מקטעים מופעלים.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לביצועים של רוכבים אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילת רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

- 1 בחר **** כדי להפעיל את טיימר הפעילות ולהתחיל רכיבה.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

שימוש בווידג'ט הסיוור במקטעים Strava
 ווידג'ט הסיוור במקטעים Strava מאפשר לך להציג מקטעי Strava קרובים ולרכב בהם.

- 1 מווידג'ט הסיוור במקטעים Strava, בחר מקטע.
 2 בחר אפשרות:
 • בחר **★** כדי לסמן בכוכב את המקטע בחשבון Strava שלך.
 • בחר **Download > Ride** כדי להוריד מקטע להתקן שלך ולרכב בו.
 • בחר **Ride** כדי לרכב במקטע שהורד.
 3 בחר **◀** או **▶** כדי להציג את זמני הקטע, הזמנים הטובים ביותר של חבריך והזמן של מוביל המקטע.

מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect

כדי להוריד מקטע מ-Garmin Connect, ולעקוב אחריו, דרוש לך חשבון Garmin Connect (עמוד 42).

הערה: אם אתה משתמש במקטעים של Strava, המקטעים שסומנו בכוכב מועברים באופן אוטומטי להתקן שלך כשהוא מסתנכר עם היישום Garmin Connect.

- 1 בחר אפשרות:
 • פתח את היישום Garmin Connect.
 • עבור לכתובת **connect.garmin.com**.

- 2 בחר מקטע.
 3 בחר **** או **שלח להתקן**.

- בחר **Elevation** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.
 - בחר **Leaderboard** כדי להציג את זמני הרכיבה והמהירויות הממוצעות של מובילי מקטע, מובילי קבוצה או מתמודדים או את השיא האישי והמהירות הממוצעת הגבוהה ביותר שלך. בנוסף, ניתן להציג רוכבים אחרים (אם הדבר רלוונטי).
- עצה:** ניתן לבחור רשומה של לוח התוצאות כדי לשנות את יעד המרוץ למקטע.

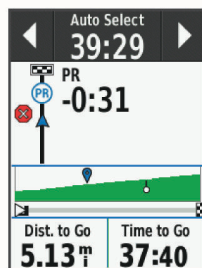
אפשרויות מקטעים

- בחר **Training > Segments** > Turn Guidance: הפעלה או השבתה של הנחיות הפנייה
- Auto Select Effort**: הפעלה או השבתה של כוונון יעד אוטומטי לפי הביצועים הנוכחיים שלך.
- Search**: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מקטעים שמורים לפי שם.
- Enable/Disable**: הפעלה או השבתה של המקטעים הנוכחיים שטעונים בהתקן.
- Delete**: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק מההתקן את כל המקטעים השמורים או חלק מהם.

מחיקת מקטע

- 1 בחר **Training > Segments**
- 2 בחר מקטע.
- 3 בחר **✓** > **🗑️**

- כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.
- 2 התחל לתזמן את המקטע.
מסך נתוני המקטע מופיע באופן אוטומטי.



- 3 בעת הצורך, השתמש בחיצים כדי לשנות את היעד שלך במהלך המרוץ. באפשרותך להתחרות נגד המוביל במקטע, ביצועים קודמים שלך או רוכבים אחרים (אם ישם). היעד מתכוונן באופן אוטומטי בהתבסס על הביצועים הנוכחיים.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

- 1 בחר **Training > Segments**
 - 2 בחר מקטע.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **Map** כדי להציג את המקטע על המפה.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. באפשרותך ליצור אימונים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם להתקן שלך. תוכל גם ליצור ולשמור אימון ישירות בהתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

יצירת אימון

- 1 בחר **Training > Workouts > Create New**.
- 2 הזן שם אימון ובחר ✓.
- 3 בחר **Add New Step**.
- 4 בחר את סוג השלב באימון
לדוגמה, בחר Rest כדי להשתמש בשלב כהקפת מנוחה.
במהלך הקפת מנוחה, הטיימר ממשיך לפעול והנתונים נרשמים.
5 בחר את משך זמן השלב באימון.
לדוגמה, בחר Distance כדי לסיים את השלב לאחר מרחק מסוים.
6 במידת הצורך, הזן ערך מותאם אישית עבור משך הזמן.
7 בחר את סוג היעד לשלב באימון.
לדוגמה, בחר Heart Rate Zone כדי לשמור על דופק עקבי במהלך השלב.
8 במידת הצורך, בחר תחום יעד או הזן טווח מותאם אישית.


לדוגמה, באפשרותך לבחור תחום דופק. בכל פעם שתעלה או שתרד מהדופק שצוין, ההתקן יצפצף ויציג הודעה.

- 9 בחר ✓ כדי לשמור את השלב.
 - 10 בחר **Add New Step** כדי להוסיף שלבים נוספים לאימון.
 - 11 בחר ✓ כדי לשמור את האימון.
- חזרה על שלבים באימון**
לפני שתוכל לחזור על שלב באימון, עליך ליצור אימון עם שלב אחד לפחות.

- 1 בחר **Add New Step**.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר **Repeat** כדי לחזור על שלב פעם אחת או יותר. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים עשר פעמים.
 - בחר **Repeat Until** כדי לחזור על שלב במשך זמן ספציפי. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים במשך 60 דקות או עד שהדופק שלך יגיע ל-160 פעימות לדקה.
 - 3 בחר **Back to Step**, ובחר את השלב שיש לחזור עליו.
 - 4 בחר ✓ כדי לשמור את השלב.
- מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**
כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (עמוד 42).
- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.

- עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 צור ושומר אימון חדש.
- 3 בחר באפשרות  או **שלה להתקן**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

- 1 בחר **Training > Workouts**.
- 2 בחר אימון.
- 3 בחר **Ride**.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג כל אחד משלבי האימון, את היעד (אם קיים) ואת נתוני האימון העדכניים. צליל התראה נשמע כאשר אתה עומד לסיים שלב באימון. מופיעה הודעה עם ספירה לאחור של הזמן או המרחק שנותרו עד לתחילתו של שלב חדש.

הפסקת אימון

- בכל עת, בחר  כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.
- בכל עת, החלק כלפי מעלה מהחלק התחתון של המסך ובחר **Restart Step** כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל אותו מחדש.
- בכל עת, בחר  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
- בכל עת, החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך ולאחר מכן, בווידג'ט הפקדים, בחר **Stop Workout** <  כדי לסיים את האימון.

עריכת אימון

- 1 בחר **Training > Workouts**.
 - 2 בחר אימון.
 - 3 בחר .
 - 4 בחר שלב ובחר **Edit Step**.
 - 5 שנה את מאפייני השלב ובחר .
 - 6 בחר  כדי לשמור את האימון.
- מחיקת אימונים**
- 1 בחר **Training > Workouts >  Delete** **Multiple**.
 - 2 בחר אימון אחד או יותר.
 - 3 בחר .

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בהתקן הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת ב-Garmin Connect. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלחת להתקן מופיעים ברשימת יומן האימונים לפי תאריך. כאשר אתה בוחר יום ביומן האימונים, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בהתקן בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

- עצה:** כדי ליצור מרווח פתוח הגדר את הסוג לערך Open.
- 3 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח.
- 4 בחר **Duration**, הזן את ערך זמן המרווח ובחר ✓.
- 5 בחר ↻.
- 6 בחר **Rest > Type**.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח המנוחה.
- 9 בחר **Duration**, הזן את ערך הזמן של מרווח המנוחה ובחר ✓.
- 10 בחר ↻.
- 11 בחר באפשרות אחת או יותר:
- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **Repeat**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **Warm Up > On**.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **Cool Down > On**.
- התחלת אימון במרווחים**
- 1 בחר **Training > Intervals > Do Workout**
- 2 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
- 3 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, בחר ⌚ כדי להתחיל את המרווח הראשון.

- שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect**
- כדי שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, דרוש לך חשבון Garmin Connect (עמוד 42).
- ניתן לעיין ב-Garmin Connect כדי למצוא תוכנית אימונים ולקבוע מועדים לאימונים ולמסלולים.
- 1 חבר את ההתקן למחשב.
 - 2 עבור לכתובת **connect.garmin.com**.
 - 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
 - 4 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.
 - 5 בחר אפשרות:
 - סנכרן את ההתקן שלך עם היישום **Garmin Express™** במחשב.
 - סנכרן את ההתקן שלך עם היישום **Garmin Connect** בטלפון החכם.
- אימונים במרווחים**
- ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתייצר אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים במהלך רכיבה למרחק ידוע. כאשר אתה בוחר ⌚, ההתקן מתעד מרווח ועובר למרווח מנוחה.
- יצירת אימון במרווחים**
- 1 בחר **Training > Intervals > Edit**
 - 2 בחר **Intervals > Type**.
 - 3 בחר אפשרות.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

אימון במקום סגור

ההתקן כולל פרופיל פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. כאשר GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן.

שיך התקן ANT+® לאימון במקום סגור

1 מקם את ההתקן בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהתקן ANT+ לאימון במקום סגור.

2 בחר **Training > Indoor Trainer > Pair ANT+ Bike Trainer**

3 בחר את המאמן למקומות סגורים המיועד לשיוך עם ההתקן שלך.

4 בחר **Add**.

לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור עם ההתקן שלך, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.

שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן ANT+ תואם לאימון במקום סגור, עליך להרכיב את האופניים על התקן האימון ולשיוך אותו להתקן שלך (עמוד 13).

ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, פעילות או אימון. תוך כדי

השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

1 בחר **Training > Indoor Trainer**.

2 בחר אפשרות:

• בחר **Follow a Course** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (עמוד 25).

• בחר **Follow an Activity** כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (עמוד 6).

• בחר **Follow a Workout** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (עמוד 10).

3 בחר מסלול, פעילות או אימון

4 בחר **Ride**.

5 בחר ▶▶ כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

הגדרת התנגדות

1 בחר **Training > Indoor Trainer > Set Resistance**.

2 הגדר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.

3 בחר ▶▶ כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

4 בעת הצורך, בחר **+** או **-** כדי לכוון את ההתנגדות במהלך הפעילות.

הגדרת כוח היעד

1 בחר **Training > Indoor Trainer > Set Target Power**.

- 4 בחר ► כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
- 5 במידת הצורך, גלול כדי להציג את המסך Virtual Partner.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, בחר ► Save < Ride.

הסטיסטיקה שלי

התקן Edge 830 יכול לעקוב אחר הסטיסטיקות האיטיות שלך ולחשב מדידות ביצועים. מדידות ביצועים דורשות חיישן דופק או מד כוח תואמים.

מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה.

- 2 הגדר את ערך כוח היעד.
- 3 בחר ► כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
- כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן מכוון כדי לשמור על תפוקת כוח קבועה בהתאם למהירות שלך.
- 4 בעת הצורך, בחר + או - כדי לכוון את כוח היעד במהלך הפעילות.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימון פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק זמן, מרחק זמן או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

1 בחר Training > Set a Target.

- 2 בחר אפשרות:
- בחר Distance Only כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר Distance and Time כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר Distance and Speed כדי לבחור יעד מרחק ומהירות.

מופיע מסך יעד האימון ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.

3 בחר ✓

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן מתח HRV (השתנות דופק) נדרש חיישן דופק

צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

עקומת כוח: בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן

להיאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לכך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) 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. הערכות VO2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשוך לחיישן דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה-VO2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (עמוד 38). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משובים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, שלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (עמוד 45) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (עמוד 35).

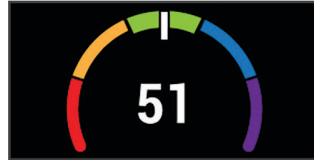
הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

2 לאחר הרכיבה, בחר **Save Ride**.

3 בחר >> My Stats > Training Status > VO2 Max

ה-VO2 המרבי המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישרור The Cooper Institute. למידע נוסף, עיין בנספח (עמוד 65) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.

- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופק ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.

- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטינג (drafting).



התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכשר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Edge 830 מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בווידג'ט של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS דורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון החכם המחובר. התאקלמות מלאה דורשת מינימום 4 ימים של אימונים.

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח

גבוה	כתום	
אופטימלי	ירוק	
נמוך	כחול	

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איוון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.



מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הקטאט ואת ערך הVO2 המרבי לאורך זמן.

האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

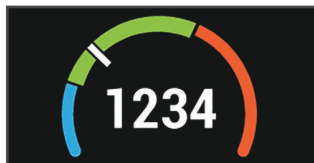
קבלת עומס האימון המשוער

לפני שתוכל להציג את עומס האימון המשוער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (עמוד 38). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (עמוד 45) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (עמוד 35).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבועה ימים.
- 2 בחר  > My Stats > Training Status >  Load.

עומס האימון המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאון: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירוביות: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

מידע על Training Effect מתודת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות

ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (עמוד 18). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect' אירובי' מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה 'Training Effect' אנאירובי' מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך ממוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים

באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף כשדות נתונים Anaerobic Training Effect ו- Aerobic Training Effect. כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

תועלת אנאירובית	תועלת אירובית	Training Effect
אין תועלת.	אין תועלת.	מ-0.0 עד 0.9
תועלת מועטה.	תועלת מועטה.	מ-1.0 עד 1.9
הכושר האנאירובי נשמר.	הכושר האירובי נשמר.	מ-2.0 עד 2.9
השפעה על הכושר האנאירובי.	השפעה על הכושר האירובי.	מ-3.0 עד 3.9
השפעה רבה על הכושר האנאירובי.	השפעה רבה על הכושר האירובי.	מ-4.0 ל-4.9
מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	5.0

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Technologies Ltd. מידע נוסף זמין באתר www.firstbeat.com.

זמן התאוששות


ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי להשתמש בתכונת זמן ההתאוששות, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (עמוד 38). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (עמוד 45) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (עמוד 35).

1 בחר  < My Stats > Recovery > Enable.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר Save Ride.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

קבלת הערכת FTP

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את

כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך. כדי לקבל ערכי FTP מדויקים יותר, ניתן לבצע בדיקת באמצעות כוח ומד דופק משויכים (עמוד 21).

בחר **My Stats > FTP <**

ואומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	לא מאומן

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (עמוד 66).

ביצוע בדיקת FTP

כדי לבצע בדיקה לצורך חישוב כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (עמוד 38).

1 בחר **My Stats > FTP > FTP Test >**
Ride

2 בחר **▶** כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את כל אחד משלבי הבדיקה, את היעד ואת נתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

3 בחר **▶** כדי לעצור את טיימר הפעילות.

4 בחר **Save Ride**.

ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

חישוב FTP אוטומטי

לפני שההתקן יוכל לחשב את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (עמוד 38).

1 בחר **My Stats > FTP > Enable Auto <**
Calculation

2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

3 לאחר הרכיבה, בחר **Save Ride**.

4 בחר **My Stats > FTP <**

ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

הצגת דירוג המתח שלך

כדי להציג את דירוג המתח, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (עמוד 38).

דירוג המתח הוא תוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום.

עקומת הכוח עבור החדש הקודם, שלושת החדשים הקודמים או 12 החדשים הקודמים.

1 בחר > My Stats > Power Curve <

2 בחר < או > כדי לבחור משך זמן.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקני Garmin אחרים באמצעות Edge 830 שלך, באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, ניתן לתעד ריצה עם התקן Forerunner® ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימון הכולל בהתקן Edge 830 שלך.

1 בחר > My Stats > Training Status <

2 בחר < או > Physio TrueUp <

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם, פעילות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך יופיעו בהתקן Edge 830.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים רכיבה, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הרכיבה, אם יש כאלה. שיאים אישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך במרחק רגיל, הרכיבה הארוכה ביותר והעלייה הגדולה ביותר שהשגת במהלך רכיבה. כאשר ההתקן משויך למד כוח תואם, הוא מציג את קריאת הכוח המרבי שתועדה במהלך פרק זמן של 20 דקות.

הצגת שיאים אישיים

בחר > My Stats > Personal Records <

במהלך הבדיקה התקן Edge מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של ספורטאי מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח דירוג המתח נע בין 1 ל-100, כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד ותוצאה של 100 היא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

1 בחר > My Stats > Stress Score > < Measure

2 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות במצב מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

1 בחר > My Stats > Performance < Notifications

2 בחר אפשרות.

הצגת עקומת הכוח

כדי להציג את עקומת הכוח, עליך לשייך את מד הכוח עם ההתקן שלך (עמוד 38).

בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את

ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר  < My Stats > Personal Records

2 בחר שיא לביטול.

3 בחר  < Previous Record > ✓

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1 בחר  < My Stats > Personal Records

2 בחר שיא אישי.

3 בחר  > ✓

תחומי אימון

• תחומי דופק (עמוד 35)

• תחומי כוח (עמוד 39)

ניווט

תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים (עמוד 25) ומקטעים (עמוד 7).

• מיקומים ומציאת מקומות (עמוד 23)

• תכנון מסלול (עמוד 25)

• הגדרות מסלול (עמוד 29)

• הגדרות מפה (עמוד 28)

מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

סימון המיקומים שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לוויינים.

אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור

לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא לרכיבה.

2 בחר  > Mark Location > Navigation < ✓

שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר  > Browse Map > Navigation

2 חפש במפה את המיקום.

3 בחר את המיקום.

פרטי המיקום יופיעו בחלקה העליון של המפה.

4 בחר את פרטי המיקום.


5 בחר  < ✓


ניווט למיקום


1 בחר  > Navigation


2 בחר אפשרות:

• בחר  Browse Map כדי לנווט למיקום במפה.

• בחר  Search כדי לנווט לנקודת עניין, לעיר, לכתובת, לצומת או לקואורדינטות ידועות.

עצה: באפשרותך לבחור  כדי לצמצם את אזור החיפוש.

• בחר  Saved Locations כדי לנווט למיקום שמור.

עצה: באפשרותך לבחור  כדי להזין פרטי חיפוש ספציפיים.

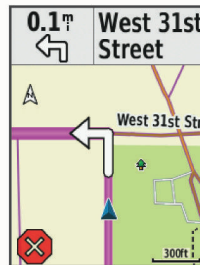
• בחר  Recent Finds כדי לנווט אל אחד מתוך 50 המיקומים האחרונים שמצאת.

• בחר  < Select Search Area כדי לצמצם את אזור החיפוש שלך.

3 בחר מיקום.

4 בחר Ride.

5 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך ליעד.



ניווט מנקודת הסיום להתחלה

בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

1 צא לרכיבה.

2 בכל עת, החלק מטה מחלקו העליון של המסך, ובווידיג'ט הפקדים בחר Back to Start.

3 בחר Along Same Route או Most Direct Route.

4 בחר Ride.

ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

עצירת הניווט

1 גלול למפה.

2 בחר  < ✓.

עריכת מיקומים

1 בחר Navigation > Saved Locations.

2 בחר מיקום.

3 בחר את סרגל המידע בראש המסך.

4 בחר .

5 בחר מאפיין.

לדוגמה, בחר Change Elevation כדי להזיין רום ידוע עבור המיקום.

6 הזן את המידע החדש ובחר ✓.

מחיקת מיקום

1 בחר Navigation > Saved Locations.

2 בחר מיקום.

3 בחר את פרטי המיקום בראש המסך.

4 בחר  < Delete Location < ✓.

תכנון מיקום

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון ממיקום מסומן למיקום חדש.

1 בחר Navigation > Saved Locations.

2 בחר מיקום.

3 בחר את פרטי המיקום בראש המסך.

4 בחר  < Project Location.

5 הזן את הכיוון והמרחק למיקום המתוכנן.

6 בחר ✓.

מסלולים

מעקב אחר פעילות שתועדה בעבר:

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

מירוח נגד פעילות שתועדה בעבר:

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

מעקב אחר רכיבה קיימת מ-Garmin Connect:

ניתן לשלוח מסלול מ-Garmin Connect להתקן שלך. לאחר שהמסלול נשמר בהתקן, תוכל לעקוב אחריו או להתחרות נגדו.

כתיבת מסלול ורכיבה בו

באפשרותך ליצור מסלול מותאם אישית ולרכוב בו מסלול הוא רצף של נקודות ציון או מיקומים שמוביל אותך ליעדך הסופי.

1 בחר **Navigation > Courses > Course**

Creator > Add First Location

2 בחר אפשרות:

- כדי לבחור את המיקום הנוכחי שלך במפה, בחר **Current Location**.
- כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **Saved**, ובחר מיקום.
- כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **Recent Finds**, ובחר מיקום.

- כדי לבחור מיקום במפה, בחר **Use Map**, ובחר מיקום.
- כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **POI Categories**, ובחר נקודת עניין קרובה.
- כדי לבחור עיר, בחר **Cities**, ובחר עיר קרובה.
- כדי לבחור כתובת, בחר **Addresses**, והזן כתובת.
- כדי לבחור צומת, בחר **Intersections**, והזן שמות של רחובות.
- כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **Coordinates**, והזן את הקואורדינטות.

3 בחר **Use**.


עצה: מהמפה, תוכל להשתמש במיקום אחר, ובחר **Use** כדי להמשיך ולהוסיף מיקומים.

4 בחר **Add Next Location**.

5 חזור על שלבים 2 עד 4 עד שבחרת את כל המיקומים עבור המסלול.

6 בחר **View Map**.






ההתקן מחשב את המסלול שלך ומפה של המסלול תופיע.

עצה: תוכל לבחור  כדי להציג תרשים גובה של המסלול.

7 בחר **Ride**.

יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק, מיקום התחלה וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 בחר **Navigation > Courses > Round-Trip Course**
- 2 בחר **Distance**, והזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
- 3 בחר **Start Location**.
- 4 בחר אפשרות:
- כדי לבחור את המיקום הנוכחי שלך במפה, בחר **Current Location**.
 - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **Use Map**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **Saved Locations**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש ולבחור נקודת עניין, בחר **Search Tools > POI Categories**, ובחר נקודת עניין קרובה.
 - כדי לבחור עיר, לחץ > **Search Tools > Cities**, ובחר עיר קרובה.
 - כדי לבחור כתובת, בחר **Search Tools > Addresses**, והזן כתובת.
 - כדי לבחור צומת, בחר **Search Tools > Intersections**, והזן את שמות הרחובות.
 - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **Search Tools > Coordinates**, והזן את הקואורדינטות.
- 5 בחר **Start Direction**, ובחר את הכיוון.
- 6 בחר **Search**.
- עצה:** באפשרותך לבחור  כדי לחפש שוב.
- 7 בחר מסלול כדי להציג אותו על המפה.
- עצה:** באפשרותך לבחור את  ואת  כדי להציג מסלולים אחרים.
- 8 בחר **Ride**.
- מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect**
- כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (עמוד 42).
- 1 בחר אפשרות:
- פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת **connect.garmin.com**.
- 2 צור מסלול חדש או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר  או **שלח להתקן**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בהתקן Edge, בחר **Navigation > Courses > Saved Courses**.
- 6 בחר את המסלול.
- 7 בחר **Ride**.
- טיפים לרכיבה במסלול**
- השתמש בהנחיה בפניית (עמוד 28).
 - אם תכלול חימום, בחר  כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
 - בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
 - כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
 - גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.

אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

הצגת פרטי מסלול

1 בחר **Saved** **Navigation > Courses > Saved**
Courses

2 בחר במסלול.

3 בחר אפשרות:

- בחר **Summary** כדי להציג פרטים אודות המסלול.
- בחר **Map** כדי להציג את המסלול על המפה.
- בחר **Elevation** כדי להציג תרשים גובה של המסלול.
- בחר **Climbs** כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
- בחר **Laps** כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת.

הצגת מסלול על המפה

ניתן להתאים אישית את הדרך שבה כל מסלול ששמור בהתקן שלך מופיע על המפה. למשל, ניתן להגדיר את מסלול הנסיעה לעבודה כך שהוא תמיד יופיע על המפה בצבע צהוב. ניתן להגדיר מסלול חלופי כך שיופיע בצבע ירוק. הדבר מאפשר לך לראות את המסלולים תוך כדי רכיבה, בלי לעקוב אחרי מסלול מסוים או לנווט בו.

1 בחר **Saved** **Navigation > Courses > Saved**
Courses

2 בחר את המסלול.

3 בחר **Settings**.

4 בחר **Always Display** כדי להציג את המסלול על המפה.

5 בחר **Color** ובחר צבע.

6 בחר **Course Points** כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.

ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות במסלול. לפני הרכיבה ניתן להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. קטגוריות העלייה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.

1 הפעל את התכונה ClimbPro עבור פרופיל הפעילות (עמוד 45).

2 עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול (עמוד 27).

3 התחל לעקוב אחרי מסלול שמור (עמוד 25).

בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.

2 בחר (X) < ✓

מחיקת מסלול

1 בחר **Navigation > Courses > Saved Courses**

2 בחר מסלול.

3 בחר (trash) < ✓

מסלולי Trailforks

היישום מאפשר לך לשמור מסלולים מועדפים או לחפש מסלולים באזור הקרוב. ניתן להוריד מסלולי Trailforks לאופני הרים אל התקן Edge שלך. מסלולים שהורדו מופיעים ברשימת המסלולים השמורים. כדי להירשם לחברות ב-Trailforks, עבור אל www.trailforks.com.

הגדרות מפה

1 בחר **Activity Profiles <** בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **Navigation > Map**.

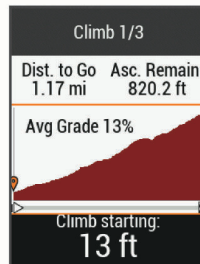
Orientation: הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדרך.

Auto Zoom: בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות **Off**, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.

Guide Text: קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).

Map Visibility: היכולת להגדיר תכונות מפה מתקדמות.

Map Information: הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.



אפשרויות מסלול

בחר **Navigation > Courses > Saved Courses**

1 < **Turn Guidance**: הפעלה או השבתה של הנחיות הפנייה

Off Crs. Warnings: מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.

Search: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מסלולים שמורים לפי שם.

Filter: סינון לפי סוג מסלול, למשל מסלולי Strava.


Sort: מיון מסלולים שמורים לפי שם, מרחק או תאריך.

Delete: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק את כל המסלולים השמורים מההתקן או חלק מהם.

עצירת מסלול

1 גלול למפה.

שינוי כיוון המפה

- 1 בחר  < Activity Profiles. בחר פרופיל.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר > Orientation > Map > Navigation. בחר אפשרות:
- 4
 - בחר North Up כדי להציג את הצפון בחלק העליון של המפה.
 - בחר Track Up כדי להציג את הכיוון הנוכחי של ההתקדמות שלך בחלק העליון של הדף.
 - בחר 3D Mode כדי להציג את המפה בשלושה ממדים.

בחירת פעילות לחישוב מסלול
ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

- 1 בחר  < Activity Profiles.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר > Routing > Routing Mode. בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.
- 4 למשל, ניתן לבחור Road Cycling לניווט בכבישים או Mountain Biking לניווט בשטח.

זכונות עם חיבור

זכונות עם חיבור זמינות עבור התקן Edge שלך כאשר אתה מחבר את ההתקן לרשת Wi-Fi® או לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth אלחוטית.


זכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Edge יש כמה זכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם שלך באמצעות היישומים Garmin Connect ו-Connect IQ. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps.

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחא אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

סיוע: מאפשר לשלוח הודעת טקסט אוטומטית עם שמך ומיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר לשעת חירום באמצעות היישום Garmin Connect.

הגדרת מסלול

- בחר  < Activity Profiles, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר > Routing > Navigation. **Popularity Routing:** חישוב מסלולים בהתבסס על הרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.
- Routing Mode:** בחירת אמצעי התחבורה על מנת למטב את המסלול.
- Calculation Method:** הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.
- Lock on Road:** סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.
- Avoidance Setup:** הגדרת סוגי הדרכים שיש להימנע מהן במהלך הניווט.
- Recalculation:** חישוב מחדש של המסלול באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הודעות: מאפשר להשיב לשיחה נכנסת או להודעת טקסט עם הודעת טקסט מוגדרת מראש. תכונה זו זמינה לטלפונים חכמים תואמים של "Android".

התראות: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.

אינטראקציות ברשתות החברתיות: אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות ליישום Garmin Connect.

עדכוני מזג אוויר: שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

תכונות זיהוי תקריות וסיוע זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה המיועדת בעיקר לשימוש בדרכים. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

כאשר התקן Edge שלך 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.

הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון חכם משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה

הוראות שמע: מאפשר ליישום Garmin Connect להשמיע הודעות מצב בטלפון החכם תוך כדי רכיבה.

אזעקת אופניים: בעזרת אפשוורת זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון החכם שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.

תכונות להורדה של Connect IQ: הורדת תכונות של Connect IQ מהיישום Connect IQ.

הורדות של מסלולים, מקטעים ואימונים Garmin Connect-מ: מאפשר לחפש פעילויות ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון החכם ושליחתן להתקן שלך.

העברות מהתקן להתקן: מאפשר להעברה אלחוטית של קבצים להתקן Edge תואם.

כפש את ה-Edge שלי: מאתר את התקן Edge שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

GroupTrack: מאפשר ניהול מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך בזמן אמת היישר מהמסך באמצעות LiveTrack. באפשרותך לשלוח הודעות מוגדרות מראש לרוכבים אחרים בסבב GroupTrack שיש להם התקן Edge תואם.

זיהוי תקריות: מאפשר ליישום Garmin Connect לשלוח הודעה לאנשי הקשר לשעת חירום כאשר התקן Edge מזהה תקרית.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים

בהתקן תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה בסיום הספירה לאחר. אם אינך זקוק לסיוע, תוכל לבטל את ההודעה.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

כדי להציג את אנשי הקשר לשעת חירום בהתקן, עליך להגדיר את פרטי הרוכב ואנשי הקשר שלך לשעת חירום ביישום Garmin Connect.


בחר  > **Safety & Tracking**

Emergency Contacts

מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בקשת סיוע

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך.

1 לחץ לחיצה ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

ההתקן מצפצף ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחר של חמש שניות.

עצה: באפשרותך לבחור **X** לפני שהספירה לאחר הושלמה כדי לבטל את ההודעה.

אחרי שיעברו 30 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

כדי להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן, עליך להגדיר את פרטי אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. הטלפון החכם שלך המשוך להתקן חייב להיות מצויד בתכנית נתונים ולהימצא באזור עם קליטה ונתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

סיוע

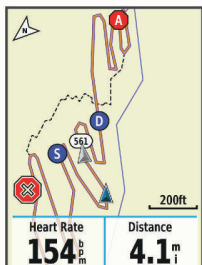
⚠ זיהרות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

כאשר התקן Edge שבו מופעל GPS מחובר ליישום Garmin Connect, באפשרותך לשלוח הודעת טקסט אוטומטית המכילה את שמך ומיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

כדי להפעיל את תכונת הסיוע בהתקן, עליך להגדיר את פרטי אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. הטלפון החכם שלך המשוך להתקן באמצעות Bluetooth חייב להיות מצויד בתכנית נתונים ולהימצא באזור עם קליטה ונתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 בהתקן Edge, בחר  Safety & Tracking > GroupTrack כדי להפעיל הצגת חיבורים במסך המפה.
- 2 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 3 בחר **בטיחות ומעקב** > > LiveTrack GroupTrack.
- 4 בחרגולי ל- > **כל החיבורים**.
- 5 **הערה:** אם יש ברושתיך יותר מהתקן תואם אחד, עליך לבחור התקן עבור הפעלת GroupTrack.
- 6 בחר **הפעל את LiveTrack**.
- 7 בהתקן Edge, בחר  וצא לרכיבה. גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.



ניתן להקיש על סמל במפה כדי להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

2 במידת הצורך, בחר Send כדי לשלוח את ההודעה מיד.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
 בחר  Safety & Tracking > Incident > Detection.

ביטול ההדעה אוטומטית

כאשר ההתקן שלך מזהה תקרית, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית בהתקן או בטלפון חכם משויר, לפני שהיא נשלחת אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בחר **Cancel** >  לפני סוף הספירה לאחור של שלושים שניות.

שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

לפני שתוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום, ההתקן שלך חייב לאתר תקרית ולשלוח הודעת חירום אוטומטית לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

תוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום ולידע אותם שאתה לא זקוק לסיוע.

1 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים.

2 בחר **Incident Detected** > I'm Okay

הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect שמשויר (עמוד 2).

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupTrack שלך.

8 גלול לרשימת GroupTrack .

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממורכז במפה.

טיפים להפעלת GroupTrack


התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. כל חברי הקבוצה צריכים להיות קשורים שלך בחשבון Garmin Connect.

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- שייך את התקן Edge 830 לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר  או  ולאחר מכן בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל)
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

הגדרת אזעקת האופניים

ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה. ניתן לשלוט באזעקת

האופניים מההתקן או מהגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect.

1 בחר  < **Safety & Tracking** > **Bike Alarm**.

2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.

בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזיז את הקוד.

3 החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך. לאחר מכן, בוידג'ט הפקדים, בחר **Set Bike Alarm**.

אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון החכם המקושר.

השמעת הוראות שמע בטלפון החכם

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect המשוך להתקן Edge שלך.

ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון החכם קריאות לעידוד המוטיבציה, בהתאם להתקדמות במהלך רכיבה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, ניווט, כוח, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתק את השמע הראשי של הטלפון החכם כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  .

2 בחר **התקני Garmin**.

3 בחר את ההתקן שלך.

4 בחר הגדרות ההתקן < התראות שמע.

העברת קבצים להתקן Edge אחר

ניתן להעביר מסלולים, מקטעים ואימונים באופן אלחוטי בין התקני Edge תואמים באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

1 הפעל את שני התקני Edge וקרב אותם לטווח של עד 3 מ' אחד מהשני.

2 מההתקן שמכיל את הקבצים, בחר  > **Connected Features** > **Device Transfers** > **Share Files**.

הערה: ייתכן שהתפריט Device Transfers יהיה במיקום שונה בהתקני Edge אחרים.

3 בחר סוג קובץ המיועד לשיתוף.

4 בחר קובץ אחד או יותר.

5 מההתקן שמקבל את הקבצים, בחר  > **Connected Features** > **Device Transfers**.

6 בחר חיבור קרוב.

7 בחר קובץ אחד או יותר המיועדים לקליטה.

לאחר ההשלמה של העברת הקבצים, בשני ההתקנים מופיעה הודעה.

תכונות עם חיבור Wi-Fi

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect:

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

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 אלחוטי.

מגדיר קישוריות Wi-Fi

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

1 בחר אפשרות:

- הורד את היישום Garmin Connect ושייך את הטלפון החכם שלך (עמוד 2).

- עבור לכתובת www.garmin.com **express** והורד את היישום Garmin Express.

2 פעל לפי ההוראות המופיעות במסך כדי להגדיר קישוריות Wi-Fi.

Wi-Fi הגדרות

בחר  > **Wi-Fi** > **Connected Features**.

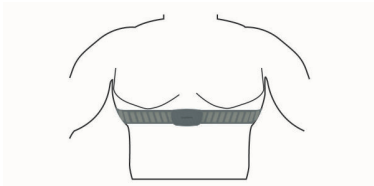
הפעלת טכנולוגיית האלחוט Wi-Fi.

הערה: הגדרות Wi-Fi אחרות מופיעות רק כאשר Wi-Fi מופעל.

Auto Upload: העלאה אוטומטית של פעילויות באמצעות רשת אלחוטית מוכרת.

Add Network: חיבור ההתקן שלך לרשת אלחוטית.

הערה: הקפד שתגית הטיפול לא תתקפל.



הסמלים של Garmin אמורים להופיע כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

4 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

עצה: אם נתוני הדופק נעלמים לסירוגין או שאינם מופיעים, עיין בעצות לפתרון בעיות (עמוד 36).

הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוונן ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך (עמוד 36). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

1 בחר **My Stats > Training Zones >**  **Heart Rate Zones**

2 הזן את ערכי הדופק המרבי, סף הלקטאט ודופק המנוחה שלך.

חיישנים אלחוטיים

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

לבישת חיישן הדופק

הערה: אם אין לך חיישן דופק, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עליך ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. החיישן צריך להיות צמוד מספיק כדי שישאר במקומו במהלך הפעילות.

1 קבע את יחידת חיישן הדופק ① אל הרצועה.



סמלי הלוגו של Garmin שעל גבי היחידה והרצועה צריכים להיות ממוקמים כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

2 הרטב את האלקטרודות ② ואת נקודות המגע ③ בגב הרצועה כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



3 כרוך את הרצועה סביב החזה וחבר את וו הרצועה ④ אל הלולאה ⑤.

- 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 (עמוד 67) 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 כבריית מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.
- עצות לנתוני דופק לא סדיר**
- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
 - הדק את הרצועה בחזה.
 - בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
 - פעל לפי הוראות הטיפול (עמוד 55).
 - לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
 - בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חייון הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
 - התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חייון הדופק.
 - מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים

ניתן להשתמש בתכונת הזיהוי האוטומטי כדי לזהות באופן אוטומטי את הדופק שלך במהלך פעילות. ערכי התחומים מתעדכנים באופן אוטומטי, אך ניתן גם לערוך כל ערך באופן ידני.

3 בחר Based On:

4 בחר אפשרות:

- בחר BPM כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר % Max. כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר % HRR כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר % LTHR כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיוק 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.

יעדי כושר

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

אין לאפשר לחיישן לגעת בחלקים אחרים של האופניים.

הערה: נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.

התקנת חיישן סיבובי הגלגל

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

1 בחר את גודל הרצועה שמתאים לזרוע הדיווש שלך ① בבטחה.

הרצועה שתבחר צריכה להיות הקטנה ביותר שנמתחת לאורך זרוע הדיווש.

2 בצד שאינו צד הרכיבה, הנח והחזק את הצד השטוח של חיישן סיבובי הגלגל בחלק הפנימי של זרוע הדיווש.

3 משוך את הרצועות ② מסביב לזרוע הדיווש, וחבר אותן לווים ③ בחיישן.

אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 2.4 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

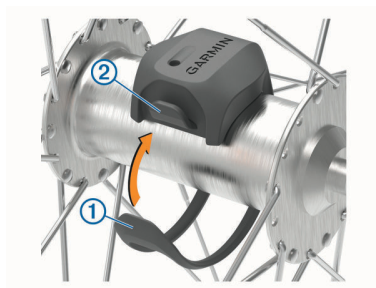
התקנת חיישן המהירות

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

1 הנח והחזק את חיישן המהירות מעל רכזת הגלגל.

2 משוך את הרצועה ① מסביב לרכזת הגלגל, וחבר אותה לוו ② בחיישן.



ייתכן שהחיישן יהיה נטוי כאשר יותקן על רכזת א-סימטרית. אין לכך השפעה על הפעולה שלו.

3 סובב את הגלגל כדי לבדוק את המרחק.

ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח
הגדרת ממוצע נתונים שונים מאפס זמינה אם אתה מתאמן עם חיישן אופציונלי של תנועות בדקה או מד כוח. הגדרת ברירת המחדל לא כוללת ערכי אפס שמתרחשים כשאינך מדווש.

ניתן לשנות את ערך ההגדרה (עמוד 51).

שיוך החיישנים האלחוטיים

כדי שתוכל לשייך, עליך להשתמש בחיישן דופק או להתקין את החיישן.

שיוך הוא חיבור של חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים, למשל חיבור מד דופק להתקן Garmin.

1 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהחיישנים של רוכבים אחרים.

2 בחר **Sensors > Add Sensor**

3 בחר אפשרות:

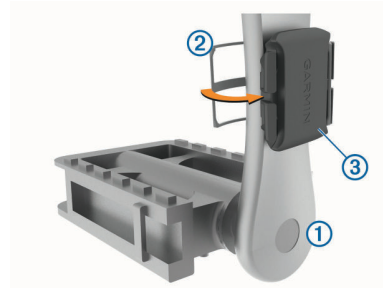
- בחר את סוג החיישן.
- בחר **Search All** כדי לחפש את כל החיישנים הקרובים.

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

4 בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

5 בחר **Add**.

כאשר החיישן שיוך להתקן שלך, מצב החיישן יהיה Connected. ניתן להתאים אישית שדה נתונים מסוים כך שציגי את נתוני החיישן.



4 סובב את זרוע הדיווש כדי לבדוק את המרחק.

אין לאפשר לחיישן ולרצועות לגעת בחלק כלשהו מהאופניים או הנעל.

הערה: נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.

5 בצע נסיעת מבחן של 15 דקות ובדוק את החיישן ואת הרצועות כדי לוודא שאין סימן לנזק.

אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל

נתוני תנועות בדקה מחיישן סיבובי הגלגל מתועדים תמיד. אם לא שויכו חיישני מהירות וסיבובי גלגל להתקן, נתוני GPS משמשים לחישוב המהירות והמרחק.


תנועות בדקה הן קצב הדיווש או "הסיבובים" שנמדד על-ידי מספר סיבובי זרוע הדיווש בדקה (סל"ד).

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל www.garmin.com/intosports להצגת רשימה של חיישני ANT+ התואמים להתקן שלך (כמו Vector™).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (עמוד 39).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (עמוד 47).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (עמוד 46).

הגדרת אזורי הכוח

הערכים של האזורים הם ערכי ברירת מחדל וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לכוונן את האזורים בהתקן, באופן ידני או באמצעות Garmin Connect. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך.

- 1 בחר  > **My Stats > Training Zones > Power Zones**.
 - 2 הזן את ערך ה-FTP שלך.
 - 3 בחר **Based On**.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **watts** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי וואט.

- בחר **% FTP** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.

כיוול מד הכוח

לפני שתכיל את מד הכוח שלך, עליך להתקין אותו, לשייך אותו להתקן ולהתחיל לתעד בו נתונים באופן פעיל.

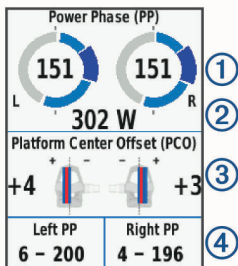
לקבלת הוראות כיוול ספציפיות למד הכוח שברשותך, עיין בהוראות היצרן.

- 1 בחר  > **Settings > Sensors**.
- 2 בחר את מד הכוח שלך.
- 3 בחר **Calibrate**.
- 4 השאר את מד הכוח פעיל על-ידי דיווש עד להופעת ההודעה.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

כוח מבוסס דוושות

Vector מודד את הכוח המבוסס על דוושות. Vector מודד את הכוח שאתה מפעיל כמה מאות פעמים בשנייה. Vector מודד גם את התנועות לדקה או מהירות הדיווש הסיבובי. על-ידי מדידת הכוח, כיוון הכוח, הסיבוב של זרוע הדיווש והזמן, Vector יכול לקבוע את הכוח (בוואטים). Vector מודד את הכוח ברגל ימין וברגל שמאל באופן עצמאי, כך שהוא מדווח על איוון הכוח בין צד ימין לצד שמאל שלך.

הערה: מערכת Vector S לא מספקת איוון כוח בין צד ימין לצד שמאל.



3 במידת הצורך, לחץ לחיצה ממושכת על שדה נתונים ④ כדי לשנות אותו (עמוד 46).

הערה: ניתן להתאים אישית את שני שדות הנתונים בחלק התחתון של המסך.

ניתן לשלוח את הרכיבה ליישום Garmin Connect כדי להציג נתונים נוספים של דינמיקת רכיבה (עמוד 43).

נתוני שלב כוח

שלב הכוח הוא תחום תנועת הדוושה (בין זווית התחלת התנועה לבין זווית סיום התנועה) שבו מופק כוח חיובי.

היסט ממרכז הדוושה

ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום במשטח הדוושה שעליו אתה מפעיל כוח.

עדכון תוכנת Vector באמצעות התקן Edge

כדי לעדכן את התוכנה, עליך לשייך את התקן Edge עם מערכת Vector שלך.

דינמיקת רכיבה

מדדי דינמיקת רכיבה מודדים כיצד אתה מפעיל כוח במהלך תנועת הדוושה והיכן על הדוושה הכוח מופעל, כך שהם מאפשרים לך להבין את צורת הרכיבה שלך. הבנה כיצד והיכן אתה מפיק כוח מאפשרת לך להתאמן בצורה יעילה יותר ולהעריך את התאמת האופניים שלך.

הערה: כדי להשתמש במדדי דינמיקת רכיבה, דרושה מערכת Edge עם חישה כפולה.

לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

שימוש בדינמיקת רכיבה

כדי להשתמש בדינמיקת רכיבה, עליך לשייך מד כוח Vector להתקן שלך (עמוד 38).

הערה: תיעוד דינמיקת רכיבה מנצל נפח גדול יותר מזיכרון ההתקן.

1 צא לרכיבה.

2 גלול למסך דינמיקת הרכיבה כדי להציג את נתוני שלב הכוח ①, סה"כ כוח ② והיסט ממרכז הדוושה ③.


את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (עמוד 46).

הצגת פרטי חיישן eBike

1 בחר  > Settings > Sensors

2 בחר את ה-eBike שלך.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג פרטי eBike, למשל מד מרחק או מרחק הנסיעה, בחר **Sensor Details > eBike Details**.
- כדי להציג הודעות שגיאה של eBike, בחר 

לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של eBike.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, מהירות, נתוני הקפה, גובה ונתוני חיישן ANT+ אופציונליים.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

כאשר זיכרון ההתקן מלא, מופיעה הודעה. ההתקן אינו מוחק או דורס את ההיסטוריה באופן אוטומטי. העלה את ההיסטוריה שלך אל Garmin Connect מעת לעת כדי לעקוב אחר כל נתוני הרכיבה שלך.

הצגת הרכיבה שלך

1 בחר  > History > Rides

2 בחר רכיבה.

3 בחר אפשרות.

1 שלח את נתוני הרכיבה לחשבון Garmin Connect שלך (עמוד 43).

Garmin Connect מחפש באופן אוטומטי עדכוני תוכנה ושולח אותם להתקן שלך.

2 קרב את התקן Edge לטווח של עד 3 מ' מהחיישן.

3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. התקן Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה הממתינים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Edge ביחד עם התקן™ Varia Vision, 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 Edge כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עמוד 53).

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים™ Shimano Di2, עליך לשייך אותם להתקן שלך (עמוד 38). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (עמוד 46). ההתקן Edge 830 מציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.

שימוש ב-eBike

כדי להשתמש ב-eBike, תואם, למשל eBike מסוג™ Shimano STEPS, עליך לשייך אותו עם ההתקן שלך (עמוד 38). ניתן להתאים אישית

Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

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

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.

הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך להתקן שלך מד דופק או מד כוח תואם, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות.

בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוונן את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוונן את תחומי הכוח (עמוד 39) ותחומי הדופק (עמוד 35) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (עמוד 46).

1 בחר  > Rides > History.

2 בחר רכיבה.

3 בחר אפשרות:

- אם הרכיבה שלך כוללת נתונים מחיישן אחד, בחר **Time in HR Zone** או **Time in Power Zone**.
- אם הרכיבה שלך כוללת נתונים משני מחיישנים, בחר **Time in Zone** ולאחר מכן בחר **Heart Rate Zones** או **Power Zones**.

מחיקת רכיבה

1 בחר  > Rides > History.

2 בחר רכיבה אחת או יותר למחיקה.

3 בחר .

הצגת סיכומי נתונים כוללים

באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות.

בחר  > Totals > History.

כאשר משויך מד כוח, ההתקן מקליט נקודות כל שנייה. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין.

כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה עמוד 38.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

חיבור ההתקן למחשב

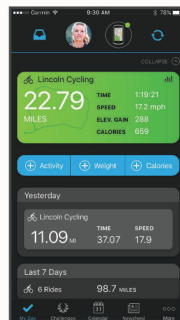
הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
 - 2 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת ה-USB.
 - 3 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת USB במחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייד ב'מחשב שלי' במחשבי Windows וכאמצעי אחסון מותקן במחשבי Mac.

העברת קבצים להתקן שלך

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- במחשבי Windows, ההתקן נראה ככונן נשלח או כהתקן נייד. במחשבי Mac, ההתקן מופיע באמצעות אחסון מותקן.
- הערה:** ייתכן שחלק מהמחשבים עם כונני רשת מרובים לא יציגו כראוי כונני



ככנן את האימוץ: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

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

שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

- סנכרן את התקן Edge שלך עם היישום Garmin Connect בטלפון החכם.
- השתמש בכבל ה-USB שצורף להתקן Edge שלך כדי לשלוח נתוני רכיבה לחשבון Garmin Connect במחשב.

הקלטת נתונים

בהתקן זה נעשה שימוש בהקלטה חכמה. תכונה זו מקליטה נקודות מפתח שבהן הכיוון, המהירות או הדופק שלך משתנים.

התקנים. עיין בתיעוד של מערכת ההפעלה לקבלת מידע בנושא מיפוי הכונן.

2 במחשב, פתח את דפדפן הקובץ.

3 בחר קובץ.

4 בחר ערוץ < העתק.

5 פתח את ההתקן הנייד, הכונן או אמצעי האחסון עבור ההתקן.

6 עיין לתיקייה.

7 בחר ערוץ < הדבק.

הקובץ מופיע ברשימת הקבצים שבזיכרון ההתקן.

מחיקת קבצים

הדעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.

2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.

3 בחר קובץ.

4 הקש על מחק במקלדת.

הערה: אם אתה משתמש במחשב **Apple®**, עליך לרוקן את תיקיית פח האשפה כדי להסיר את הקבצים לגמרי.

ניטוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך מחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו

באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך למחשב Windows כהתקן נייד, אין צורך לנתקו באופן בטוח.

1 בצע פעולה:

- עבור מחשבי Windows, בחר בסמל '**הוצאת חומרה באופן בטוח**' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.

- במחשבי Apple, בחר את ההתקן ובחר **קובץ < הוצא**.

2 נתק את הכבל מהמחשב.

התאמה אישית של ההתקן

תכונות להורדה של Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ להתקן שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ Mobile.

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.

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

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

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

1 בחר  < User Profile > My Stats.

2 בחר אפשרות.

אודות הגדרות האימון

האפשרויות וההגדרות הבאות מאפשרות לך להתאים אישית את ההתקן לפי צורכי האימון שלך. ההגדרות האלו נשמרות בפרופיל פעילות. למשל, ניתן להגדיר התראות על בסיס זמן עבור פרופיל המרוץ ומיקום הפעלה של Auto Lap עבור פרופיל הרכיבה ההררית שלך.

עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית 10 פרופילי פעילות. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות הנתונים עבור פעילות או נסיעה ספציפיות.

1 בחר  < Activity Profiles.

2 בחר אפשרות:

- בחר פרופיל.
- בחר **Create New** כדי להוסיף או להעתיק פרופיל.

3 במידת הצורך, ערוך את השם והצבע של הפרופיל.

4 בחר אפשרות:

- בחר **Data Screens** כדי להתאים אישית את מסכי הנתונים ושדות הנתונים (עמוד 46).
- בחר > **Elevation Data Screens** **ClimbPro** כדי להפעיל את התכונה **ClimbPro** (עמוד 27).

2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

פרופילים

ישנן כמה דרכים להתאים אישית את התקן Edge, כולל באמצעות פרופילים. פרופילים הם אוסף של הגדרות המשפרות את ההתקן באופן אופטימלי לפי אופן השימוש שלך. למשל, ניתן ליצור הגדרות ותצוגות שונות עבור אימונים ורכיבה בהרים.

כאשר אתה משתמש בפרופיל ומשנה הגדרות כגון שדות נתונים או יחידות מידה, השינויים נשמרים באופן אוטומטי כחלק מהפרופיל.

Activity Profiles: ניתן ליצור פרופילי פעילות

עבור כל סוג של רכיבה על אופניים.

למשל, ניתן ליצור פרופיל פעילות נפרד

לאימונים, למרוצים ולרכיבה בהרים.

פרופיל הפעילות כולל דפי נתונים,

סיכומי פעילויות, התראות, תחומי אימון

(כמו דופק ומהירות), הגדרות אימון (כמו

Auto Pause ו-Auto Lap) והגדרות ניווט

בהתאמה אישית.

User Profile: ניתן לעדכן את הגדרות המגדר,

הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן

משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני



רכיבה מדויקים.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל

והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי

לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

- בחר **Nutrition/Hydration** כדי להפעיל מעקב אחר צריכת מזון ושתייה.
 - בחר **Navigation > Map** כדי להתאים אישית את הגדרות המפה (עמוד 28).
 - בחר **Routing > Navigation** כדי להתאים אישית את הגדרות הניתוב (עמוד 29).
 - בחר **Navigation > Navigation Prompts** כדי להציג הודעות ניווט באמצעות תצוגת מפה או הנחיות טקסט.
 - בחר **Navigation > Sharp Bend Warnings** כדי להפעיל הודעות אזהרה במהלך הניווט המתריעות על פניות קשות.
 - בחר **GPS Mode** כדי לכבות את ה-GPS (עמוד 13) או לשנות את הגדרת הלוויין (עמוד 50).
 - כל השינויים נשמרים בפרופיל הפעילות.
- הוספת מסך נתונים**
- 1 בחר **Activity Profiles > **.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר **Data Screens > Add New > Data Screen**.
 - 4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.
 - 5 בחר .
 - 6 בחר אפשרות.
- בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.
 - בחר **Default Ride Type** כדי להגדיר את סוג הרכיבה האופייני של פרופיל הפעילות הזה, כגון רכיבה יומית.
 - **צצה:** אחרי רכיבה שאינה אופיינית, תוכל לעדכן את סוג הרכיבה באופן דינמי. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ייחודיים לרכיבה.
 - בחר **Segments** כדי להפעיל את המקטעים הזמניים (עמוד 8).
 - בחר **Alerts** כדי להתאים אישית את התראות האימון (עמוד 47).
 - בחר **Auto Lap > Auto Features** כדי לקבוע כיצד נקבעות ההקפות (עמוד 48).
 - בחר **Auto Sleep > Auto Features** כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (עמוד 49).
 - בחר **Auto Pause > Auto Features** כדי לשנות את תזמון ההשהיה של טיימר הפעילות (עמוד 49).
 - בחר **Auto Scroll > Auto Features** כדי להתאים אישית את התצוגה של מסכי הנתונים של האימונים בזמן שטיימר הפעילות פועל (עמוד 49).
 - בחר **Timer Start Mode** כדי להתאים אישית את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (עמוד 50).

סידור מחדש של מסכי נתונים

1 בחר  < Activity Profiles

2 בחר פרופיל.

3 בחר  < Data Screens

4 בחר מסך נתונים.

5 בחר  או 

6 בחר 

התראות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכוח. ההגדרות של ההתראות נשמרות בפרופיל הפעילות.

הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפי. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון (עמוד 23).

1 בחר  < Activity Profiles

2 בחר פרופיל.

3 בחר Alerts

4 בחר **Heart Rate Alert, Cadence Alert**, או **Power Alert**

• בחר 

7 החלק את האצבע שמאלה או ימינה כדי לשנות את הפריסה.

8 בחר 

9 בחר אפשרות.

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

10 בחר 

עריכת מסך נתונים

1 בחר  < Activity Profiles

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Data Screens**.

4 בחר מסך נתונים.

5 בחר **Layout and Data Fields**.

6 החלק את האצבע שמאלה או ימינה כדי לשנות את הפריסה.

7 בחר 

8 בחר אפשרות.

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

9 בחר 

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (עמוד 52).

הגדרת התראות חוזרות

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

1 בחר  < Activity Profiles

2 בחר פרופיל.

3 בחר Alerts.

4 בחר סוג התראה.

5 הפעל את ההתראה.

6 הזן ערך.

7 בחר .

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (עמוד 52).

הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה

התראה חכמה מזכירה לך לאכול או לשתות בעיתוי המתאים, על סמך תנאי הרכיבה הנוכחית. האומדנים המוצגים בהתראה חכמה לגבי הרכיבה מבוססים על הטמפרטורה, העלייה בגובה, משך ההירות, משה הזמן ונתוני הדופק והכוח (אם הם זמינים).

1 בחר  < Activity Profiles

2 בחר פרופיל.

3 בחר Alerts.

4 בחר Eat Alert או Drink Alert.

5 הפעל את ההתראה.

6 בחר > Smart Type.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך המשוער שהגדרת עבור ההתראה החכמה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (עמוד 52).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מיקום

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בעלייה ארוכה או בקטעי מהירות מואצת במהלך אימונים). במהלך מסלולים, ניתן להשתמש באפשרות By Position כדי לקבוע הקפות בכל מיקומי ההקפות שנשמרו במסלול.

1 בחר  < Activity Profiles


2 בחר פרופיל.

3 בחר Auto Features > Auto Lap > Auto

Lap Trigger > By Position > Lap At

4 בחר אפשרות:


- בחר Lap Press Only כדי להפעיל את ספירת ההקפות בכל פעם שאתה בוחר  ובכל פעם שאתה שוב עובר את המיקומים האלה.

- 1 בחר  < Activity Profiles
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **Auto Sleep** > Auto Features

שימוש ב-Auto Pause

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

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.



- 1 בחר  < Activity Profiles
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **Auto Pause** > Auto Features
- 4 בחר אפשרות:

- בחר **When Stopped** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
- בחר **Custom Speed** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש.

- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (עמוד 46).

שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונה Auto Scroll כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של האימון באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

- בחר **Start and Lap** כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS שבו אתה בוחר  ובכל מיקום שבו אתה בוחר  במהלך הרכיבה.

- בחר **Mark and Lap** כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום GPS ספציפי שסומן לפני הרכיבה ובכל מיקום שבו אתה בוחר  במהלך הרכיבה.

- 5 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (עמוד 46).

סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בכל 40 קילומטרים או 10 מייל).

- 1 בחר  < Activity Profiles
- 2 בחר פרופיל.

- 3 בחר **Auto Lap** > Auto Features > Auto Lap Trigger > By Distance > Lap At

- 4 הזן ערך.

- 5 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (עמוד 46).

שימוש במצב שינה אוטומטי

ניתן להשתמש בתכונה Auto Sleep כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות. במהלך מצב שינה, המסך כבוי וחישיני ANT+, Bluetooth ו-GPS מושבתים.

Wi-Fi ממשיך לפעול גם בזמן שההתקן במצב שינה.

התאמה אישית של ההתקן

- 1 בחר < Activity Profiles.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר GPS Mode.
- 4 בחר אפשרות.

הגדרות הטלפון

- 1 בחר < Connected Features > Phone.
- 2 **Enable**: הפעלת טכנולוגיית Bluetooth.
- 3 **הערה**: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר מפעילים את טכנולוגיית ה-Bluetooth האלחוט.
- 4 **Friendly Name**: אפשרות להזין שם ידידותי המזהה את ההתקנים שלך עם טכנולוגיית Bluetooth.
- 5 **Pair Smartphone**: חיבור ההתקן לטלפון חכם התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth כולל LiveTrack והעלאת פעילויות אל Garmin Connect.
- 6 **Smart Notifications**: מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון החכם התואם.
- 7 **Missed Notifications**: הצגת הודעות טלפון שהוחמצו מהטלפון החכם התואם שלך.
- 8 **Text Reply Signature**: אפשרות להוסיף חתימות לתשובות הטקסט שלך.

הגדרות מערכת

- 1 בחר < System.
- 2 הגדרות תצוגה (עמוד 51)
- 3 הגדרות וויד'ג'טים (עמוד 51)
- 4 הגדרות קלטת נתונים (עמוד 51)

- 1 בחר < Activity Profiles.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר > Auto Features > Auto Scroll.
- 4 בחר מהירות תצוגה.

הפעלה אוטומטית של הטיימר

תכונה זו מזהה באופן אוטומטי מתי להתקן יש אות לוויין ומתי הוא נמצא בתנועה. היא מפעילה את טיימר הפעילות או מזכירה לך להפעיל את טיימר הפעילות כדי שתוכל לתעד את נתוני הרכיבה.

- 1 בחר < Activity Profiles.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר Timer Start Mode.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **Manual** ובחר ► כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
 - בחר **Prompted** כדי להציג תזכורת חזונית ברגע שאתה מגיע למהירות שבה מוצגת התראת ההפעלה.
 - בחר **Auto** כדי להפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי ברגע שאתה מגיע למהירות ההפעלה.

שינוי הגדרת לוויין

כדי לשפר את הביצועים בסביבות קשות ולהאיץ את איתור המיקום של ה-GPS, ניתן להפעיל את ההגדרה GPS+GLONASS או GPS+GALILEO. השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

- הגדרות של יחידות (עמוד 52)
- הגדרות של צלילים (עמוד 52)
- הגדרות שפה (עמוד 52)

הגדרות תצוגה

בחר  < Display > System.

Auto Brightness: כוונן אוטומטי של בהירות התצוגה האחורית בהתבסס על תאורת הסביבה.

Brightness: קביעת הבהירות של התאורה האחורית.

Backlight Timeout: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

Color Mode: הגדרת ההתקן להצגת צבעי יום או לילה. ניתן לבחור באפשרות Auto כדי לאפשר להתקן להגדיר באופן אוטומטי צבעי יום או לילה לפי השעה הנוכחית.

Screen Capture: אפשרות לשמור את התמונה של מסך ההתקן.


שימוש בתאורה האחורית

באפשרותך להקיש על מסך המגע כדי להפעיל את התאורה האחורית.

הערה: תוכל לכוונן את פסק הזמן לתאורה אחורית (עמוד 51).

1 ממסך הבית או ממסך נתונים, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.

2 בחר אפשרות:

- כדי לכוונן ידנית את הבהירות, בחר .


- כדי לאפשר להתקן לכוונן אוטומטית את הבהירות בהתאם לתאורת הסביבה, בחר **Auto**.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

1 בחר  < Widget > System Management.

2 בחר ווידג'ט כדי להוסיף או להסיר אותו בלולאת הווידג'טים.

3 בחר  כדי לשנות את המיקום של ווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

הגדרות הקלטת נתונים

בחר  < Data Recording > System.

Recording Interval: שליטה באופן שבו

ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות Smartn מקליטה נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, מהירות או דופק.

האפשרות Sec 1 מקליטה נקודות כל שנייה. אפשרות זו יוצרת תיעוד מפורט מאוד של הפעילות ומגדילה את הנפח של קובץ הפעילויות השמור.

Cadence Averaging: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני הסיבובים לדקה

שמתרחשים כשאינך מדוש (עמוד 38).

Power Averaging: קביעה אם ההתקן יכלול

ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדוש (עמוד 38).

Log HRV: הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

3 בצע את ההוראות על-גבי המסך בהתקן Edge ובשעון Garmin שלך כדי להשלים את תהליך השייך.

מסכי הנתונים מהשעון ששייכת מופיעים בהתקן Edge שלך לאחר שההתקנים שויכו.

הערה: פונקציות התקן Edge רגילות מושבתות בעת השימוש במצב 'תצוגה מורחבת'.

לאחר שייך שעון Garmin התואם להתקן Edge שלך, הם מתחברים באופן אוטומטי בפעם הבאה שאתה משתמש במצב 'תצוגה מורחבת'.

ציאה ממצב תצוגה מורחבת

בזמן שההתקן נמצא במצב תצוגה מורחבת, הקש על המסך ובחר **Exit** > **Extended Display Mode** ✓

פרטי 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 מפות
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

שינוי יחידות המידה

ניתן להתאים אישית יחידות מידה של מרחק ומהירות, גובה, ומפרטורה, משקל, תבנית מיקום ותבנית זמן.

- 1 בחר **System > Units**
- 2 בחר סוג מידה.
- 3 בחר יחידת מידה להגדרה.

הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן

בחר **System > Tones**

שינוי שפת ההתקן

בחר **System > Language**

אזורי זמן

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

הגדרת מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש בהתקן Edge 830 שלך כתצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון ספורט משולב תואם של Garmin. לדוגמה, באפשרותך לשייך התקן **Forerunner** תואם כדי להציג את מסכי הנתונים שלו בהתקן Edge שלך במהלך טריאתלון.

- 1 מהתקן Edge, בחר **Extended > Connect Watch Display Mode**
- 2 מתוך שעון Garmin התואם, בחר **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display**

מפרטים Edgeמפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד ל-20 שעות, שימוש רגיל
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)
פרוטוקול/תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-16.4 dBm נומינלי
דירוג מים	*IEC 60529 IPX7

*ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

מפרטים של חיישן הדופק

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד 3.5 שנים בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	1 ATM*
הערה: מוצר זה אינו משדר נתוני דופק בעת שחיה.	

עדכון התוכנה באמצעות היישום Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (עמוד 2).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
 - כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - בצע את ההוראות שעל המסך.
- אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

System > About > Copyright <  **בחר**
Info.

הצגת מידע 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.

 **1 בחר**

2 בחר System > Regulatory Info.

טיפול בהתקן

הודעה

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

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

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

הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק לציאת ה-USB.

ניקוי ההתקן

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

2 נגב את ההתקן לייבוש.

טווח טמפרטורות הפעלה	מ-5°C עד 50°C (מ-23°C עד 122°F)
פרוטוקול/תדר אלחוט	2.4 GHz ב-2 dBm נומינלי

*ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 10 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

מפרטים של חיישן המהירות וחיישן סיבובי הגלגל

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	כ-12 חודשים בהפעלה של שעה ביום
נפח האחסון של חיישן המהירות	עד 300 שעות של נתוני פעילות
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
פרוטוקול/תדר אלחוט	2.4 GHz ב-4 dBm נומינלי
דירוג מים	IPX7 60529 IEC*

*ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הצגת פרטי התקן

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



3 חכה 30 שניות.

4 הכנס את הסוללה החדשה כשהקוטב החיובי פונה כלפי מעלה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

5 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.

הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים. לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

החלפת הסוללה של חיישן המהירות

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① שבחלק הקדמי של החיישן.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

טיפול בחיישן הדופק

הדעה

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה.

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגום ביכולת של חיישן הדופק לדווח על הנתונים באופן מדויק.

- בקר בכתובת www.garmin.com/HRMcare לקבלת הוראות ניקוי מפורטות.
- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה במכונה פעם בשבעה שימושים.
- אל תייבש את הרצועה במייבש כביסה.
- תלה את הרצועה או הנח אותה על משטח לייבוש.
- כדי להאריך את חיי חיישן הדופק שלך, נתק את המודול כשאינו בשימוש.

סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות המוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

החלפת הסוללה של חיישן הדופק

- 1 השתמש במברג פיליפס קטן כדי להסיר את ארבעת הברגים שבחזית המודול.
- 2 הסר את המכסה והסוללה.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שהמכסה יהיה מספיק משוחרר כדי שניתן יהיה להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שהסמן שעל המכסה והסמן שעל הכיסוי יהיו מיושרים.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **Battery Save Mode** (עמוד 57).
- הפחת את הבהירות של התאורה
- האחורית (עמוד 51) או קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (עמוד 51).
- בחר את מרווח ההקלטה **Smart** (עמוד 51).
- הפעל את התכונה **Auto Sleep** (עמוד 49).
- השבת את תכונת האלחוט **Bluetooth** (עמוד 50).
- בחר את הגדרת **GPS** (עמוד 50).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

הפעלת מצב חיסכון בסוללה

מצב חיסכון בסוללה מתאים את ההגדרות באופן אוטומטי כדי להאריך את חיי הסוללה ולאפשר רכיבות ארוכות יותר. במהלך פעילות, המסך כבה. ניתן להפעיל התראות אוטומטיות ולהקיש על המסך כדי לצאת ממצב שינה. מצב חיסכון בסוללה מתעד נקודות מעקב **GPS** ונתוני חיישנים בתדירות נמוכה יותר. כתוצאה מכך, נתוני המהירות, המרחק והמעקב פחות מדויקים.

הערה: במצב חיסכון בסוללה, ההיסטוריה מתועדת בזמן שהטיימר פועל.


- 1 בחר **Battery Save Mode > Enable**
- 2 בחר את ההתראות שמוציאות את המסך ממצב שינה במהלך פעילות.

לאחר הרכיבה, מומלץ לטעון את ההתקן ולהשביט את מצב חיסכון בסוללה כדי להשתמש בכל תכונות ההתקן.

הערה: הנורית הבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן הבהבת נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

פתרון בעיות

איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים. לחץ על  למשך 10 שניות. ההתקן מתאפס ומופעל.


שחזור הגדרות ברירת המחדל

ניתן לשחזר את הגדרות התצורה ופרופילי הפעילות המהווים ברירת מחדל. פעולה זו לא תסיר את הנתונים ההיסטוריים או את נתוני הפעילות שלך, כמו רכיבות, אימונים ומסלולים.

- בחר **System > Device Reset >  > Reset Default Settings** ✓


ניקוי נתוני משתמש והגדרות

ניתן לנקות את כל נתוני המשתמש ולשחזר את ההתקן להגדרות הראשוניות שלו. פעולה זו מסירה את ההיסטוריה ואת הנתונים, כגון רכיבות, אימונים ומסלולים, ומאפסת את הגדרות ההתקן ואת פרופילי הפעילות. פעולה זו לא תסיר קבצים שהוספת להתקן במחשב.

- בחר **System > Device Reset >  > Delete Data and Reset Settings** ✓


- סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם 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.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

- 1 בחר 
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט השישי ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול מטה לשפה שלך, ובחר אותה.

הגדרת הגובה

אם יש ברשותך נתוני גובה מדויקים עבור המיקום הנוכחי שלך, תוכל באופן ידני לכייל את מד-הגובה בהתקן שלך.

- 1 בחר **Navigation >  > Set Elevation**.
- 2 הזן את הגובה ובחר .

קריאות טמפרטורה

ההתקן עשוי להציג קריאות טמפרטורה גבוהות מטמפרטורת האוויר הנוכחית אם

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 מהיישום Garmin Connect כדי לנסות שוב את תהליך השיוך.
- אם אתה משתמש בהתקן Apple, עליך גם להסיר את ההתקן מהגדרות Bluetooth בטלפון החכם.
- 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 גל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או  •••, ובחר **התקני Garmin** < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.

- Select  > **Connected Features** > **Phone** > **Pair Smartphone**

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.
- חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.

10s Power: תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

10s Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-10 שניות של תנועה.

30s Balance: מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

30s Power: תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

30s VAM: הממוצע של מהירות העלייה הממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

30s Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-30 שניות של תנועה.

3s Balance: מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

3s Power: תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

3s Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-3 שניות של תנועה.

60s Flow: ניקוד הזרימה הממוצע ב-60 שניות של תנועה.

60s Grit: ניקוד רמת הקושי הממוצע ב-60 שניות של תנועה.

Aerobic Training Effect: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

Anaerobic Training Effect: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

ההתקן חשוף לאור שמש ישיר, מוחזק ביד או נטען באמצעות סוללה חיצונית. כמו כן, יידרש זמן מה להתקן להתאים את עצמו לשינויים משמעותיים בטמפרטורה.

אטמי O-ring חלופיים

רצועות חלופיות (אטמי O-ring) זמינות לתחבורה.

הערה: השתמש אך ורק ברצועות חלופיות העשויות מאתילן פרופילן דיאן מונומר (EPDM). עבור לכתובת <http://buy.garmin.com> או פנה למפיץ Garmin שלך.

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.

נספח

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים אופציונליים כדי שניתן יהיה להציג נתונים. **FTP%**: תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

Heart Rate Reserve%: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

Max Heart Rate%: אחוז מהדופק המרבי.

10s Balance: מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

Avg R. Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

Avg Right Pwr Phase: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

Avg Speed: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

Avg VAM: מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.

Avg Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם.

Balance: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

Battery Level: עוצמת הסוללה הנוכחית.

Battery Status: עוצמת הסוללה הנוכחית של אביזר פנס אופניים.

Beam Angle Status: מצב האור הקדמי.

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

Cadence Bars: תרשים עמודות שמציג את הערך הנוכחי, הממוצע והמרבי של הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

Cadence Graph: תרשים קו שמציג את ערכי הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

Calories: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

Calories to Go: במהלך אימון, הקלוריות שנותרו כשאתה משתמש ביעד קלוריות.

Course Pt. Distance: המרחק שנותר עד לנקודה הבאה במסלול.

Asc. to Next Course Pt: העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.

Ascent Remaining: במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.

Assist Mode: מצב סיוע נוכחי של eBike.

%HRR: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

%Max Heart Rate: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

Balance: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

Avg Cadence: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

Avg Heart Rate: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

Avg L. Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

Avg Lap Time: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

Avg Left Pwr Phase: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

Avg PCO: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

Avg Power: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

Elevation Graph: תרשים קו שמציג את הגובה הנוכחי, העלייה הכוללת והירידה הכוללת בפעילות הנוכחית.

EPOC: צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC) בפעילות הנוכחית. EPOC מצביע על מידת המאמץ באימון.

ETA at Destination: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

ETA at Next: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

Flow: מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.

Front Gear: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום הילוכים.

Gear Battery: מצב הסוללה של חיישן מיקום הילוכים.

Gear Combo: שילוב הילוכים הנוכחי מחיישן מיקום הילוכים.

Gear Ratio: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום הילוכים.

Gears: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום הילוכים.

GPS Accuracy: מרווח הטעות בקביעת המיקום המדויק שלך. לדוגמה, מיקום

Destination Location: הנקודה האחרונה בנתיב או במסלול.

Di2 Battery Level: עוצמת הסוללה הנוכחית של חיישן Di2.

Di2 Shift Mode: מצב הילוכים הנוכחי של חיישן Di2.

Distance: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

Distance Ahead: יתרון המרחק שלך או של Virtual Partner.

Distance to Destination: המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

Distance to Go: במהלך אימון או מסלול, המרחק שנותר כשאתה משתמש ביעד מרחק.

Distance to Next: המרחק הנוותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

eBike Battery: עוצמת הסוללה הנוותרת של eBike.

Elapsed Time: 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.

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

Kilojoules: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

Lap %HRR: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Max Heart Rate: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Balance: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Cadence: אופניים: ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

Lap Distance: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Flow: ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.

Lap Grit: ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

Lap Heart Rate: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

Lap L. Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

Lap Left Pwr Phase: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

Lap NP: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

Lap PCO: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

ה-GPS שלך מדויק עם סטייה של +/-3-6.65 מטרים (12 רגל).

GPS Signal Strength: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

Grade: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

Grit: מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושנוי כיוון מהירים.

Heading: הכיוון שאליו אתה פונה.

Heart Rate: הדופק שלך בפעילות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

Heart Rate Bars: תרשים עמודות שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.

Heart Rate Graph: תרשים קו שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.

Heart Rate to Go: במהלך אימון, ההפרש הנוכחי מעל או מתחת לדופק היעד.

Heart Rate Zone: הטווח הנוכחי של הדופק (עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

HR Zone Graph: תרשים קו המציג את תחום הדופק הנוכחי שלך (עד 5).

Intensity Factor: ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.

Last Lap Speed: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Last Lap Time: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Left Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

Left Power Phase: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

Light Mode: מצב התצורה של רשת התאורה.

Lights Connected: מספר האורות המחוברים.

Max Lap Power: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

Max Power: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

Max Speed: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

Next Point Location: הנקודה הבאה בנתיב או במסלול.

Normalized Power: ה-[™] Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

Odometer: חישוב המרחק הכולל עבור כל הנסיעות. סכום כולל זה אינו נמחק בעת איפוס נתיבי הנסיעה.

Pedal Smoothness: ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

Lap Power: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

Lap R. Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

Lap Right Pwr Phase: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

Laps: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

Lap Speed: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Time: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Time Seated: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Time Standing: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

Lap VAM: מהירות עלייה ממוצעת בהקפה הנוכחית.

Lap Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.

Last Lap Distance: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Last Lap Heart Rate: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Last Lap NP: Normalized Power: הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Last Lap Power: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

Shifting Advice: המלצה להעלות או להוריד הילוכים על סמך המאמץ הנוכחי. ה-eBike צריך להיות במצב הילוכים ידניים.

Speed: מהירות ההליכה הנוכחית.

Speed Bars: תרשים עמודות שמציג את המהירות הנוכחית, הממוצעת והמרבית שלך בפעילות הנוכחית.

Speed Graph: תרשים קו שמציג את המהירות שלך בפעילות הנוכחית.

Sunrise: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

Sunset: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

Target Power: יעד תפוקת הכוח במהלך פעילות.

Temperature: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה.

Time Ahead: יתרון הזמן שלך או של Virtual Partner.

Time in Zone: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

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

Timer: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

Time Seated: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

Performance Condition: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

Platform Center Offset: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

Power: תפוקת הכוח המרבית בוואט. ההתקן חייב להיות מחובר למד כוח תואם.

Power Bars: תרשים עמודות שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.

Power Graph: תרשים קו שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.

Power Zone: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

Rear Gear: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

Reps to Go: במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.

Respiration Rate: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (bpm).

Right Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

Right Power Phase: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא

Trainer Resistance: כוח ההתנגדות המופעל על-ידי מכשיר אימון במקום סגור.

Travel Range: המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוותרת.

TSS: ה- Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.

VAM: מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.

Watts/kg: תפוקת הכוח שנמדדת בוואטים לקילוגרם.

Workout Comparison: תרשים המשווה את המאמץ הנוכחי ליעד האימון.

Workout Step: במהלך אימון, השלב הנוכחי מתוך מספר השלבים הכולל.

Time Standing: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

Time to Destination: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

Time to Go: במהלך אימון או מסלול, הזמן שנותר כשאתה משתמש ביעד זמן.

Time to Next: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

Torque Effectiveness: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.

Total Ascent: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

Total Descent: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

גברים	אחרון	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

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

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

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מגדר.

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
טוב	מ-2.36 עד 3.32
סביר	מ-1.90 עד 2.35
לא מאומן	פחות מ-1.90

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערכו אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	5.05 ומעלה
מצוין	מ-3.93 עד 5.04
טוב	מ-2.79 עד 3.92
סביר	מ-2.23 עד 2.78
לא מאומן	פחות מ-2.23

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	4.30 ומעלה
מצוין	מ-3.33 עד 4.29

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

גודל גלגל היקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין דינית 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 מהמחשבוניס הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1 × 24	1753
3/4 צינורי 24	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

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

היקף גלגל (מ"מ)	גודל צמיג
2086	20C × 700
2096	23C × 700
2105	25C × 700
2130	700C צינורי
2136	28C × 700
2146	30C × 700
2155	32C × 700
2168	35C × 700
2180	38C × 700
2200	40C × 700
2235	44C × 700
2242	45C × 700
2268	47C × 700

היקף גלגל (מ"מ)	גודל צמיג
2005	1.40 × 26
2010	1.50 × 26
2023	1.75 × 26
2050	1.95 × 26
2055	2.00 × 26
2068	1-3/8 × 26
2068	2.10 × 26
2070	2.125 × 26
2083	2.35 × 26
2100	1-1/2 × 26
2170	3.00 × 26
2145	1 × 27
2155	1-1/8 × 27
2161	1-1/4 × 27
2169	1-3/8 × 27
2288	29 × 2.1
2298	29 × 2.2
2326	29 × 2.3
1938	650 × 20C
1944	650 × 23C
2090	35A × 650
2105	38B × 650
2125	38A × 650
2070	18C × 700
2080	19C × 700

אינדקס

A

- 49, 48 Auto Lap
- 49 Auto Pause

C

- 44 Connect IQ

E

- 41 eBike

G

- 12, 10, 8, 2 Garmin Connect
- 53, 43, 42, 34, 33, 29, 26
- 34 Garmin Express
- 52 מעדכן תוכנה
- 50 GLONASS
- 50, 13 GPS
- 58, 6, 1 אות
- 33, 32 GroupTrack

L

- 33, 32 LiveTrack

T

- 22, 19 Training Effect

U

- 53 USB
- 44 ניתוק

V

- 14 Virtual Partner
- 65, 22, 17, 16, 14 VO2 מרבי

W

- 1 Wi-Fi
- 53, 34, 29 Wi-Fi
- 34 התחברות

A

- 59, 39, 35 אבירים
- 17 אופניים
- 58, 6, 1 אותות לוויין
- 52 אזורי זמן
- 52 אזורים, זמן
- 43, 42 אחסון נתונים
- אטמי O-ring. ראה רצועות
- 18, 17, 14, 12 אימון
- 6 דפים
- 47, 46 מסכים
- 12 תוכניות
- 13 אימון במקום סגור
- 12-10 אימונים
- 10 טעינה
- 10 יצירה
- 11 מחיקה
- 11 עריכה
- 57 איפוס ההתקן
- 31 אנשי קשר, הוספה
- אנשי קשר לשעת חירום
- 32-30

G

- גדלי גלגלים 67
- גובה 58, 17
- גלילה אוטומטית 49

T

- דושות 39
- דופק
- אזורים 67, 36
- התראות 47
- חיישן 35, 20, 18, 16, 14
- 55, 36
- תחומים 42, 36, 35
- דינמיקת רכיבה 40
- דירוג מתח 21

H

- הגדרה ראשונית 57
- הגדרות 52-50, 45, 34
- התקן 57, 52, 51
- הגדרות מערכת 50
- הגדרות תצוגה 51
- החלפת הסוללה 55
- היסט ממרכז הדושה 40
- היסטוריה 42, 41, 6
- מחיקה 42
- שליחה למחשב 43, 42
- העברה, קבצים 34
- הפעל הודעת התראה 50
- הקלטה חכמה 43
- הקלטה נתונים 43
- הקפות 1
- התאוששות 22, 20, 14

מיקומים 23
איתור באמצעות המפה
23
מחיקה 24
עריכה 24
שולח 31
ממוצע נתונים 38
מסך 51
נעילת 2
מסך מגע 2
מסלולים 25–28
הגדרות 29
טעינה 26
יצירה 25
מחיקה 28
עריכה 27
מפות 23, 27
איתור מיקומים 23
הגדרות 28
כיוון 29
עדכון 52
מפרטים 53, 54
מצב ביצועים 14, 22
מצב האימונים 14, 15, 22
מצב שינה 49
מצב שינה אוטומטי 49
מקטעים 7–9
מחיקה 9
מקשים 1
מרווחים, אימונים 12
מרחק, התראות 48

טלפון חכם 1, 29, 44, 50
יישומים 33, 34
שיוך 2, 58
טמפרטורה 17, 58
י
יומן 11, 12
יחידות מידה 52
יישומים 29, 34, 44
טלפון חכם 2
יעדים 14
כ
כוח 13
התראות 47
מטר 14, 16, 18, 20–22,
66, 40–38
תחומים 39
כושר 19
כיול, מד כוח 39
כתובות, איתור 23
ל
לחצני המסך 2
מ
מד-גובה, כיול 58
מזהה יחידה 54
מחיקה, כל נתוני
המשתמש 44, 57
מחשב, התחברות 43
מטרה 14

התאמה אישית של ההתקן
47, 46
התאקלמות 17
התקן
איפוס 57
טיפול 54
התקנה 3–5, 37
התקנת ההתקן 3–5
התראות 47, 48
ו
וידאו ג'ימס 44
ז
זיהוי תקריות 30–32
זמן, התראות 48
ח
חזור להתחלה 24
חיישני ANT+ 1, 35, 39, 41
ציד כושר 13
שיוך 13, 38
חיישני Bluetooth 1, 35
שיוך 38
חיישני מהירות וסיבובי גלגל
37, 38, 55, 56
חשמל 39
תחומים 42
ט
טיימר 6, 41
טכנולוגיית Bluetooth 29, 33,
50, 34

תוכנה
גרסה 54
עדכון 53, 52, 40
רישיון 54
תחומים, חשמל 39
תנועות בדקה 38
צוגה מורחבת 52

פ
פרופיל משתמש 45
פרופילים 45
משתמש 45
פעילות 45
פתרון בעיות 59-57, 36

צ
צלילים 52

ק
קבצים, העברה 43
קלוריה, התראות 48

ר
רמת מתח 14
רצועות 59

ש
שדות נתונים 59, 47, 46, 44
שיאים אישיים 23, 22
מחיקה 23
שיוך 1
חיישני ANT+ 38, 13
חיישני Bluetooth 38
טלפון חכם 58, 2
שיתוף נתונים 52
שלב כוח 40
שמירת פעילויות 6
שפה 58, 52

ת
תאורה אחורית 51

נ
ניווט 23
חזור להתחלה 24
עצירה 24
ניקוי ההתקן 55, 54
נעילת, מסך 2
נקודות עניין
(POI), איתור 23
נקודות ציון, תכנון 24
נתוני משתמש, מחיקה 44
נתונים
אחסון 42
העברה 43, 42
הקלטה 51
מסכים 47, 46
שיתוף 52

ס
סוללה
החלפה 56, 55
טעינה 3
ניצול מרבי 57
סוג 3
סיבובים לדקה, התראות 47
סיוע 32, 31
סמלים 2, 1

ע
עדכונים, תוכנה 53, 40
עומס אימון 18, 17, 14

support.garmin.com



הודפס בבריטניה
מאי 2019
I90-02514-00_0A

