

فهرست

- معرفی
- کلیدها
- شارژر دستگاه
- اتصال گوشی هوشمند به دستگاه
 - پشتیبانی و بروز رسانی

راه اندازی Garmin Express

- شروع فعالیت ورزشی
- توقف فعالیت ورزشی
- اسکی سواری
 - تنظیمات اسکی صحرایی
 - اسکی سرعت یا Snowboard
 - مشاهده حرکات اسکی سواری
- پیاده روی
 - تنظیمات پیاده روی

- دویدن
 - تنظیمات دویدن
 - استفاده از ریتم شمار Metronome
- دوچرخه سواری
 - تنظیمات دوچرخه سواری
- شنا
 - تنظیمات شنا در استخر
 - اصطلاحات و واژگان فنی شنا
 - انواع ریتم های شنا
 - استراحت در حین شنا
 - تمرین به کمک گزارشات Drill Log
 - تنظیمات شنا در آبهای آزاد
- ورزشهای ترکیبی
 - تنظیمات برای ورزش های سه گانه و یا ترکیبی
 - ایجاد یک تمرین ابداعي
- تنظیمات برای ورزش در محیط های داخلی

تمرین

- ورود اطلاعات ورزشی شخصی
 - اهداف تمرین
 - محدوده های کارکرد ضربان قلب
 - تنظیم محدوده ضربان قلبتان
 - محاسبات مربوط به محدوده ضربان قلب
 - ورزشکاران حرفه ای
 - تنظیمات محدوده های قدرتی و استقامتی شما
- ثبت و دنبال کردن فعالیت ورزشی
 - روشن کردن ردیاب تمرین
 - استفاده از هشدار حرکت
 - هدف تمرینی خودکار
 - کنترل خواب و استراحت
 - استفاده از حالت خواب
- تمرین آمادگی جسمانی
 - دنبال کردن یک برنامه تمرینی از طریق اینترنت
 - شروع تمرین
 - تقویم تمرینی

▪ استفاده از برنامه های تمرینی Garmin

Connect

- تمرینات حرفه ای با فاصله یا اینتروال
 - ایجاد یک تمرین اینتروال
 - شروع تمرین اینتروال
 - توقف تمرین اینتروال
- استفاده از یار تمرینی مجازی
- تنظیمات هدف تمرین
 - لغو هدف تمرینی
- مصاف با تمرین قبلی
- رکوردهای شخصی
 - مشاهده رکوردهای شخصی
 - بازیابی یک رکورد شخصی
 - حذف یکی از رکوردهای شخصی
 - حذف تمامی رکوردهای شخصی

دینامیک های دویدن

- تمرین بر اساس دینامیک های دویدن
- عقربه و شاخص های رنگی و داده های حاصل از دینامیک دویدن
- نکاتی در مورد داده های از دست رفته دینامیک دویدن

تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی VO2 max

- تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی برای دویدن
- تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی برای دوچرخه سواری
- شاخص های استاندارد VO2 Max
- مشاهده زمان های رقابتی پیش بینی شده شما

مشاوره برای بازتوانی تمرینی

- روشن کردن راهنمای بازتوانی
- مشاهده زمان آماده به تمرین

تاثیر تمرین

ساعت

- تنظیم هشدار
- کار با تایمر شمارش معکوس
- استفاده از کورنومتر
- تنظیم هشدار های طلوع و غروب آفتاب

مسیریابی

- ذخیره موقعیت شما
- مسیریابی یک مقصد
- مسیریابی بوسیله قابلیت Sight 'N Go
- قطب نما
- نقشه
- چرخش و بزرگنمایی نقشه
- مسیریابی نقطه شروع حرکت
- ارتفاع سنج و فشارسنج

تاریخچه اطلاعات تمرین

● نحوه استفاده از تاریخچه

- تاریخچه تمارین ترکیبی
- مشاهده زمان تمرین در هر محدوده ضربان قلب
- حذف تاریخچه
- نحوه استفاده از کیلومترشمار

قابلیت های اتصال

● فعال کردن هشدارهای ارتباط با بلوتوث

- مشاهده هشدارها
- مدیریت کردن هشدارها
- غیرفعال نمودن قابلیت بلوتوث

● Garmin Connect

- استفاده از Garmin Connect بر روی تلفن همراه
- ارسال دستی داده ها برای سرویس Garmin Connect همراه
- استفاده از Garmin Connect بر روی کامپیوتر
- قابلیت های ارتباطی Wi-Fi®

▪ راه اندازی و تنظیم اتصال به Wi-Fi

امکانات Connect IQ

- دانلود Connect IQ
- دانلود Connect IQ توسط کامپیوتر
- ویجت ها
 - مشاهده ویجت ها
 - قابلیت کنترل از راه دور دوربین VIRB®
- کنترل دوربین VIRB® Action

شخصی سازی دستگاه

- تنظیمات نرم افزار فعالیت
 - شخصی سازی صفحه نمایش اطلاعات
 - اضافه کردن نقشه به یک فعالیت
 - هشدارها
 - ایجاد هشدار
 - دور شمار Auto Lap®

- علامت گذاری دورها بر اساس مسافت
 - فعال نمودن توقف خودکار® Auto Pause
 - فعال نمودن کوهپیمایی خودکار
 - سرعت و مسافت 3D
 - استفاده از مرورگر خودکار
 - Ultra Trac
 - تنظیمات تایم اوت برای صرفه جویی انرژی
- تنظیمات صفحه نمایش ساعت
 - سفارشی ساختن صفحه نمایش ساعت
 - سفارشی سازی حلقه ویجت
 - تنظیمات سنسورها
 - سنسور قطب نما
 - کالیبره کردن قطب نما
 - تنظیم مبدأ شمال
 - تنظیمات ارتفاع سنج
 - کالیبره کردن ارتفاع سنجی بر اساس فشار
 - تنظیمات فشارسنج
 - تنظیمات مسیریابی

- سفارشی سازی امکانات نقشه
- تنظیمات سیستمی
 - تنظیم ساعت
 - تنظیم نور پشت صفحه
 - تغییر واحد های اندازه گیری

سنسورهای ANT+

- جفت سازی و اتصال سنسورهای ANT+
- نصب مانیتور ضربان قلب
 - نکاتی برای اصلاح ضربان قلب نامنظم
- استفاده از سنسور اختیاری ریتم دوچرخه سواری
- سنسور متصل بر روی پا
 - کالیبره سازی سنسور پا
 - کالیبره سازی سنسور پا به دلخواه
- دما

اطلاعات دستگاه

- مشاهده اطلاعات دستگاه
- مراقبت از دستگاه
 - تمیز کردن دستگاه
- تنظیم بند آهنی ساعت
- مشخصات
 - اطلاعات باتری
- مراقبت از مانیتور ضربان قلب
- مشخصات HRM-Run
- باتری های قابل تعویض
 - تعویض باتری مانیتور ضربان قلب
- مدیریت اطلاعات
 - قطع نمودن کابل USB
 - پاک کردن فایل ها
- عیب یابی
 - تعداد گام های روزانه من نمایش داده نمی شود
 - اندازه گیری دما دقیق نیست
 - راه اندازی مجدد دستگاه

- بازگردانی کلیه تنظیمات پیش فرض
- به حداکثر رساندن عمر باتری
- اطلاعات بیشتری به دست آورید

ضمائم

- زمینه های اطلاعاتی
- موافقتنامه نرم افزار
- تعاریف نمادها

فهرست

معرفی

تذکرات

برای آگاهی از تذکرات محصول و نکات مهم دیگر، به راهنمای اطلاعات ایمنی محصول واقع در جعبه توجه کنید.

در تمامی موارد پیش از شروع و یا تغییر برنامه تمرینی با پزشک خود مشورت کنید.

کلیدها



با فشردن این دکمه نور پس زمینه را روشن/خاموش کنید. با نگه داشتن این دکمه دستگاه را روشن/خاموش کنید.	چراغ	(1)
با فشردن این دکمه فعالیت خود را آغاز یا پایان ببرید. برای انتخاب گزینه های یک منو	شروع توقف	(2)
برای بازگشتن به صفحه قبل برای ذخیره کردن دور و یا استراحت در حین تمرین	عقب دور	(3)

<p>حرکت کردن بین ویجت ها، منو ها و پیام ها نگه داشتن دکمه جهت مشاهده ساعت در هر صفحه</p>	<p>پایین</p>	<p>(4)</p>
<p>حرکت کردن بین ویجت ها، منو ها و پیام ها رد کردن پیام کوتاه و یا هشدار نگه داشتن دکمه جهت مشاهده منو اصلی</p>	<p>بالا</p>	<p>(5)</p>

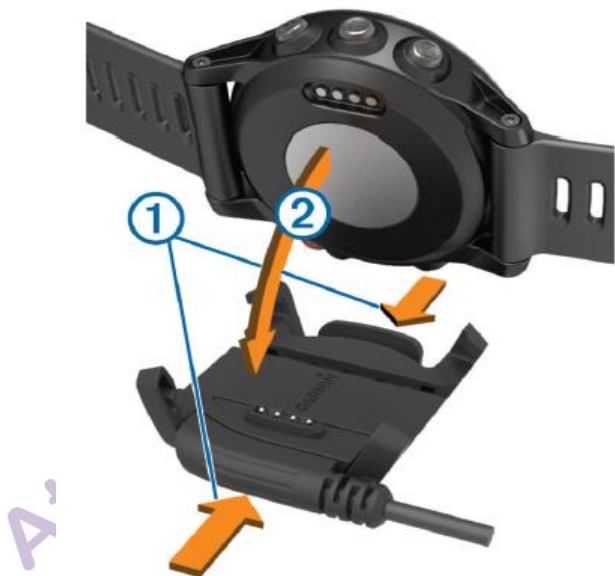
شارژ نمودن دستگاه

توجه

برای جلوگیری از زنگ زدگی کلیه نقاط تماس و دورتا دور آن را پیش از شارژ کردن و یا اتصال به یک کامپیوتر تمیز و خشک کنید. به دستورالعمل تمیز کردن دستگاه در ضمایم رجوع کنید.

این دستگاه مجهز به باتری داخلی لیتیوم-یون بوده که توسط یک پریز دیواری استاندارد و یا اتصال پورت USB به کامپیوتر قابل شارژ می باشد.

1. انتهای USB کابل را به یک آداپتور AC و یا پورت USB کامپیوتر متصل نمایید.
2. آداپتور AC را به یک پریز استاندارد دیواری متصل نمایید.
3. اطراف قاب ساعت را فشرده تا بازوهای چارچوب را باز نمایید.



4. با در نظر گرفتن جهت نقاط تماس، دستگاه را درون قاب قرار داده و سپس بازو ها را رها کنید تا دستگاه در جای خود قرار گیرد.

با وصل کردن دستگاه به برق، دستگاه روشن می شود و نمودار شارژ باتری بر روی صفحه ظاهر می گردد.

5. دستگاه را کامل شارژ کنید.

اتصال تلفن هوشمند به دستگاهتان

برای دسترسی به تمامی قابلیت های ساعت خود، بایستی آن را به یک تلفن همراه هوشمند متصل نمائید.

1. به سایت www.garmin.com/apps رفته و نرم افزار Garmin Connect™ Mobile را دانلود کنید.
2. تلفن خود را در فاصله ی حدود 10 متری دستگاه Fenix قرار دهید.
3. بر روی دستگاه Fenix دکمه UP را نگه دارید.
4. مسیر روبرو را دنبال کنید: Settings > Bluetooth > Pair Mobile > Pair Mobile Device
5. نرم افزار Garmin Connect™ Mobile را اجرا کنید.
6. یکی از گزینه ها را برای عضو کردن دستگاه خود به حساب Garmin Connect انتخاب کنید.

- در صورتی که این اولین دستگاهی است که به نرم افزار Garmin Connect™ Mobile متصل کرده اید، دستورات مشاهده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.
- در صورتی که از قبل دستگاهی را با برنامه Garmin Connect™ Mobile متصل کرده اید، مسیر > Devices > + را انتخاب کرده و دستورات روی صفحه را دنبال کنید.

پشتیبانی و بروز رسانی

با استفاده از امکان Garmin Express™ براحتی می توانید از طریق دستگاه های گارمین خود به این سرویس ها دسترسی پیدا کنید. برخی از سرویس ها نیز ممکن است برای دستگاه شما غیرفعال باشند.

تنظیمات و راه اندازی Garmin Express™

1. دستگاه خود را با استفاده از یک کابل USB به کامپیوتر متصل نمایید.
2. به سایت www.garmin.com/express بروید.
3. دستورات قرار داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

انجام فعالیت های ورزشی

دستگاهی که در اختیار دارید برای کلیه فعالیت های ورزشی سالنی و محیط های خارجی، ورزش های حرفه ای و آمادگی جسمانی کاربرد دارد. به محض شروع ورزش، دستگاه، داده های دریافت شده از سنسور را نمایش می دهد. می توانید این داده ها را ذخیره کرده و با جامعه Garmin Connect به اشتراک بگذارید.

همچنین می توانید با استفاده از برنامه Garmin Connect™ Mobile (امکانات Connect IQ)، نرم افزارهای ورزشی Connect IQ™ را به دستگاه Fenix 3 خود اضافه کنید.

شروع به ورزش

با شروع فعالیت ورزشی GPS به طور خودکار روشن می شود (در صورت نیاز) و با خاتمه فعالیت دستگاه به حالت اولیه ساعت باز می گردد.

1. دکمه START ساعت خود را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. در صورت نیاز، راهنمای روی صفحه را دنبال کنید تا اطلاعاتی اضافه تر وارد نمائید.
4. در صورت نیاز تا هنگامی که دستگاه به سنسور های ANT+ متصل شود صبر نمائید.
5. اگر فعالیت ورزشی شما نیاز به GPS دارد، به بیرون رفته و تا زمانی که دستگاه ماهواره را پیدا کند صبر کنید.
6. START را فشرده تا تایمر شروع با کار کند.

توجه: تا زمانی که دکمه استارت دستگاه را نزده باشید، دستگاه اطلاعات فعالیت شما را ثبت نخواهد کرد.

توقف ورزش

توجه: برخی از امکانات و انتخاب ها برای بعضی فعالیت های ورزشی فعال نمی باشد.

1. دکمه STOP را بزنید.
2. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:

- با انتخاب TracBack مسیر خود را تا نقطه شروع فعالیت دنبال کنید.
- با انتخاب Resume به ورزش خود ادامه دهید.
- برای ذخیره کردن فعالیت و بازگشت به وضعیت اولیه ساعت Discard را انتخاب کنید.
- برای به تعویض انداختن فعالیت و ادامه آن در آینده گزینه Resume Later را انتخاب کنید.

اسکی سواری

تمرین اسکی صحرانوردی

پیش از رفتن به اسکی بایستی دستگاه خود را شارژ نمائید.

1. دکمه START بر روی ساعت فشار دهید.
2. گزینه XC Ski را انتخاب کنید.
3. به محیط بیرون بروید و تا پیدا کردن ماهواره توسط دستگاه صبر نمائید.
4. دکمه START را بزنید تا تایمر آغاز به کار کند

تاریخچه اطلاعات تنها هنگام کار تایمر اقدام به ذخیره اطلاعات می کند.

5. فعالیت خود را آغاز کنید.
6. برای ضبط تعداد دورهای تمرین شده گزینه LAP را انتخاب کنید.
7. با انتخاب UP یا DOWN صفحات بیشتری از اطلاعات را می توانید ببینید.
8. پس از اتمام فعالیت خود گزینه STOP و Save را انتخاب کنید.

اسکی سرعت یا اسکی روی برف اسنوبرد

پیش از رفتن به اسکی با اسنوبرد دستگاه خود را شارژ کنید.

1. دکمه START بر روی ساعت فشار دهید.
2. گزینه Ski/Board را انتخاب نمایید.
3. به محیط بیرون بروید و تا پیدا کردن ماهواره توسط دستگاه صبر نمایید.
4. دکمه START را برای شروع فعالیت بزنید.
- تاریخچه اطلاعات تنها هنگام کار تایمر اقدام به ذخیره اطلاعات می کند.
5. فعالیت خود را آغاز کنید.

قابلیت حرکت خودکار به طور پیش فرض روشن می باشد. این قابلیت به طور خودکار حرکت جدید اسکی را با توجه به چگونگی حرکتان ثبت می کند. تایمر نیز با اتمام حرکت رو به پایین شما در امتداد شیب و نیز هنگام قرار گرفتن در تله سیژ متوقف می شود. تایمر در طول حرکت شما با تله سیژ همچنان متوقف باقی می ماند.

6. در صورت نیاز در جهت شیب تپه حرکت کنید تا تایمر دوباره شروع به کار کند.
7. برای دیدن صفحات اطلاعات بیشتر از دکمه های UP و DOWN استفاده کنید.
8. پس از اتمام ورزش STOP را فشرده و Save را انتخاب کنید.

مرور حرکات اسکی

دستگاه شما تمامی جزئیات حرکات اسکی و یا اسنوبورد را ثبت می کند. چه در هنگام توقف و چه حرکت می توانید این جزئیات را بر روی صفحه مشاهده کنید.

1. ورزش اسکی یا اسنوبورد خود را شروع کنید.
2. دکمه UP را نگه دارید.
3. گزینه View Runs را انتخاب کنید.

4. با فشردن کلید های UP و DOWN جزئیات آخرین حرکت، حرکت فعلی و مجموع حرکات را مشاهده کنید. صفحه جزئیات فعالیت شامل این اطلاعات است: زمان و مسافت طی شده، حداکثر سرعت، مجموع فرود.

پیاده روی

شروع پیاده روی

پیش از شروع پیاده روی، بایستی دستگاه خود را شارژ نمائید.

1. دکمه START را فشار دهید.
2. گزینه Hike را انتخاب نمائید.
3. به محیط بیرون بروید و تا پیدا کردن ماهواره توسط دستگاه صبر نمائید.
4. برای شروع تایمر دکمه START را بزنید. تنها هنگام حرکت تایمر تاریخچه شروع به ضبط داده ها می کند.
5. فعالیت خود را آغاز کنید. با شروع به راه رفتن دستگاه ثبت مسیر را آغاز می کند.

6. برای استراحت و یا توقف دستگاه از ضبط اطلاعات دکمه START را زده و سپس گزینه Resume Later را انتخاب کنید.
در این وضعیت دستگاه توقف شما را نیز ثبت کرده و به حالت ذخیره انرژی می رود.
7. برای ادامه فعالیت START را فشرده و Hike را انتخاب کنید و سپس Resume را انتخاب نمایید.
8. برای دیدن صفحات اطلاعات بیشتر از دکمه های UP و DOWN استفاده کنید.
9. پس از اتمام فعالیت خود گزینه STOP و Save را انتخاب کنید.

دویدن

شروع دویدن

پیش از شروع دویدن بایستی دستگاه خود را شارژ نمایید. پیش از آنکه از سنسور ANT+ برای دویدن استفاده کنید بایستی آن را به دستگاه خود متصل نمایید.

1. سنسور های ANT+ خود را به خود وصل کنید. مانند سنسور پا و سنسور تشخیص ضربان قلب (اختیاری)

2. دکمه START را انتخاب نمائید.
3. گزینه Run را انتخاب نمائید.
4. برای استفاده از سنسورهای اختیاری ANT+ بایستی کمی صبر کنید تا سنسورها با دستگاه مرتبط شوند.
5. به محیط بیرون بروید و تا پیدا کردن ماهواره توسط دستگاه صبر نمائید.
6. برای شروع تایمر دکمه START را بزنید.
تنها هنگام حرکت تایمر تاریخچه شروع به ضبط داده ها می کند.
7. فعالیت خود را آغاز کنید.
8. برای ضبط تعداد دورها دکمه LAP را بزنید.
9. برای دیدن صفحات اطلاعات بیشتر از دکمه های UP و DOWN استفاده کنید.
10. پس از اتمام فعالیت خود گزینه STOP و Save را انتخاب کنید.

استفاده از Metronome

اگر بخواهید به همراه ریتم مشخصی تمرین خود را انجام دهید مترونوم به شما کمک می کند تا با نواختن ریتمی منظم و پی در پی بتوانید سریعتر، آرامتر تمرین کرده و یا آهنگ تمرین خود را ثابت و منظم کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه Setting و سپس Apps را انتخاب کنید.
 3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
 - توجه:** این قابلیت برای کلیه ورزش ها فعال نیست.
 4. به مسیر روبرو بروید: Metronome > Status > On
 5. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:
 - با انتخاب Beats و سپس Minute مقادیر را متناسب با ضرب آهنگی که برای تمرین نیاز دارید تنظیم کنید.
 - با انتخاب Alert Frequency تعداد تکرار زنگ را به دلخواه خود تنظیم کنید.
 - با انتخاب Sounds می توانید زنگ و نوع لرزش مترونوم را تغییر دهید.
 6. در صورت تمایل می توانید با انتخاب Preview پیش از دویدن به زنگ مترونوم گوش دهید.
 7. دکمه DOWN را نگه داشته تا به وضعیت اولیه ساعت بازگردد.
 8. شروع به دویدن کنید.
- مترونوم نیز در اینجا به طور خودکار فعال می شود.

9. در حین دویدن می توانید با انتخاب دکمه های UP یا DOWN صفحه مترونوم را مشاهده کنید.
10. در صورت نیاز با نگه داشتن دکمه UP تنظیمات مترونوم را تغییر دهید.

دوچرخه سواری

شروع دوچرخه سواری

پیش از دوچرخه سواری بایستی دستگاه را شارژ کرده باشید. همچنین پیش از اینکه بتوانید از سنسور های ANT+ استفاده کنید بایستی آنها را با دستگاه خود مرتبط کرده باشید.

1. سنسور های ANT+ خود را به خود وصل کنید. مانند سنسور پا و سنسور تشخیص ضربان قلب (اختیاری)
2. دکمه START را انتخاب نمائید.
3. گزینه Bike را انتخاب نمائید.
4. برای استفاده از سنسورهای اختیاری ANT+ بایستی کمی صبر کنید تا سنسورها با دستگاه مرتبط شوند.
5. به محیط بیرون بروید و تا پیدا کردن ماهواره توسط دستگاه صبر نمائید.

6. برای شروع تایمر دکمه START را بزنید.
- تنها هنگام حرکت تایمر تاریخچه شروع به ضبط داده ها می کند.
7. فعالیت خود را آغاز کنید.
8. برای دیدن صفحات اطلاعات بیشتر از دکمه های UP و DOWN استفاده کنید.
9. پس از اتمام فعالیت خود گزینه STOP و Save را انتخاب کنید.

شنا

توجه

این دستگاه مناسب شنا بر روی سطح آب می باشد. غواصی در آبهای عمیق موجب صدمه دیدن آن شده و گارانتی دستگاه را باطل می کند.

توجه: این دستگاه امکان در حالت شنا امکان گرفتن اطلاعات ضربان قلب را ندارد.

شنا در استخر

پیش از شروع شنا، بایستی دستگاه را شارژ کنید.

1. دکمه START را بر روی ساعت فشار دهید.
2. گزینه Pool Swim را انتخاب نمایید.
3. ابعاد استخر خود را انتخاب کرده و یا ابعاد اختیاری را وارد نمایید.
4. برای شروع به حرکت تایمر START را فشار دهید.
- ضبط تاریخچه رکوردها تنها با حرکت تایمر شروع به کار می کند.
5. فعالیت خود را آغاز کنید.
- دستگاه به طور خودکار ریتم های حرکتی و طول ها و اندازه های طی شده را ضبط می کند.
6. برای دیدن اطلاعات بیشتر از فعالیت خود از دکمه های UP یا DOWN استفاده نمایید.
7. در هنگام استراحت، LAP را فشار دهید تا تایمر متوقف شود.
8. دکمه LAP را برای شروع مجدد تایمر فشار دهید.
9. پس از پایان فعالیت گزینه STOP و سپس Save را انتخاب نمایید.

واژه شناسی سنا

طول: طی مسافتی مشخص در استخر

اینتروال یا فشار استراحت: تعداد دور های پیاپی. پس از هر استراحت اینتروال جدید آغاز می شود.

Stroke یا ریتم حرکات: عددی که با پوشیدن دستگاه و تکمیل یک سیکل تمرینی دستگاه از تعداد حرکات شما می شمارد.

Swolf یا امتیاز تمرین: امتیاز تمرین، به مجموع طول زمان شنا و تعداد حرکات انجام شده در آن بازه زمانی گفته می شود. برای مثال، امتیاز 30 ثانیه تمرین بعلاوه 15 کورس حرکتی برابر با 45 است. در شنا در آبهای آزاد امتیاز swolf برای طول بیش از 25 متر محاسبه می شود. امتیاز swolf معیاری برای سنجش بازدهی شنا می باشد و مانند گلف هر چه امتیاز کمتر باشد بهتر است.

انواع حرکات شنا

تشخیص نوع حرکات شنا تنها هنگام شنا در محیط استخر امکان پذیر می باشد. در پایان هر طول تمرینی نوع شنا مشخص می گردد. با مشاهده تاریخچه اینتروال نوع

شنا نیز نمایش داده می شود. علاوه بر این می توانید نوع شنا را در یک صفحه جداگانه نیز به دلخواه داشته باشید.

شنای آزاد	Free (آزاد)
کرال پشت	Back (پشت)
کرال سینه	Brest (سینه)
پروانه	Fly (پرواز)
بیش از یک نوع شنا در طول اینتروال تمرینی	Mixed (ترکیبی)
استفاده از گزارشات و نمودارهای تمرینی	Drill (تمرین)

استراحت در حین شنا

صفحه ای که به طور پیش فرض برای نمایش دادن استراحت در نظر گرفته شده شامل دو تایمر است که ضمناً زمان و مسافت آخرین اینتروال کامل شده تمرین را نیز نمایش می دهد.

توجه: اطلاعات و آمار شنا در حین استراحت ضبط نمی شوند.

1. برای استراحت کردن، دکمه LAP را در حین انجام شنا فشار دهید.
در این حالت صفحه نمایش به حالتی برمی گردد که نوشته های سفید در زمینه مشکی به نمایش در می آیند و صفحه استراحت به نمایش در می آید.
2. برای مشاهده دیگر اطلاعات موجود، در حین استراحت کلیدهای UP و یا DOWN را فشار دهید. (اختیاری)
3. دکمه LAP را فشرده و به شنای خود ادامه دهید.
4. مراحل بالا را برای دیگر استراحت های تمرینی تکرار کنید.

تمرین بر اساس ثبت نمودارهای Drill Log

قابلیت Drill Log تنها برای شنا در استخر قابل استفاده می باشد. با استفاده از این قابلیت می توانید به طور دستی تعداد ست های حرکت پا، شنای تک دست، و یا هر نوع شنایی را که جزء چهار شنای شناخته شده نباشد را نیز ضبط کنید. زمان تمرینات Drill ضبط می شوند و شما تنها بایستی مسافت را وارد نمائید.

نکته: می توانید صفحه های نمایش اطلاعات و نوع اطلاعات جمع آوری شده را به دلخواه برای فعالیت شنای خود تغییر دهید.

1. بر روی ساعت دکمه START را فشار دهید.
 2. گزینه Pool Swim را انتخاب کنید.
 3. در حین شنا با زدن دکمه های UP یا DOWN صفحه نمودارهای Drill را باز کنید.
 4. با انتخاب LAP می توانید تایمر Drill را فعال کنید.
 5. پس از اتمام یک انتروال تمرین drill دکمه LAP را فشار دهید.
- تایمر Drill متوقف می شود اما تایمر فعالیت همچنان به ثبت اطلاعات شنا ادامه می دهد.
6. مسافت مورد نظر را برای drill کامل شده انتخاب نمائید.
 7. یک گزینه را انتخاب نمائید:
- برای شروع یک انتروال drill دیگر، دکمه LAP را فشار دهید.
 - برای شروع یک انتروال شنا، دکمه های UP یا DOWN را فشرده تا به صفحه های تمرین شنا بازگردید.
8. پس از اتمام فعالیت خود، STOP و سپس Save را بفشارید.

شنا در آبهای آزاد

پیش از آغاز شنا بایستی دستگاه خود را شارژ نمائید.

1. از روی ساعت دکمه **START** را بفشارید.
2. گزینه **Open Water** را انتخاب نمائید.
3. در یک فضای خارجی باز قرار گرفته و صبر کنید تا دستگاه ماهواره ها را پیدا کند.
4. با فشردن دکمه **START** تایمر را روشن کنید.

ضبط تاریخچه رکوردها تنها با حرکت تایمر شروع به کار می کند.

5. ورزش خود را شروع کنید.
6. دکمه **LAP** را فشرده تا یک اینتروال ثبت شود. (اختیاری)
7. دکمه های **UP** یا **DOWN** را فشرده تا صفحه های بیشتری از اطلاعات را مشاهده کنید. (اختیاری)
8. پس از اتمام فعالیت دکمه **Stop** و سپس **Save** را بزنید.

ورزشهای چندگانه

ورزشکاران ورزش های دوگانه، سه گانه و دیگر ورزشکاران رشته های چندگانه می توانند از قابلیت فعالیت های چندگانه دستگاه بهره ببرند. برای این منظور می توانید میان ورزش چندگانه خود میان فعالیت ها جابجا گردید و همچنان زمان و مسافت کلی خود را در مشاهده کرده و در نظر داشته باشید. به عنوان مثال می توانید از دوچرخه سواری به دویدن رفته و مجموع زمان و مسافت طی شده خود را در طول کل فعالیت چندگانه برای دوچرخه سواری و دویدن مشاهده کنید.

چگونگی انجام ورزش های چندگانه را می توانید به دلخواه خود تنظیم کرده و یا از تنظیمات پیش فرض ورزشهای چندگانه برای یک ورزش سه گانه استاندارد استفاده نمایید.

شروع انجام فعالیت های ورزشی سه گانه و چندگانه

پیش از شروع ورزش بایستی دستگاه را شارژ نمائید. همچنین پیش از استفاده از سنسور ANT+ بایستی سنسور را به دستگاه متصل نمائید.

1. سنسور ANT+ را مانند یک سنسور پا و یا سنسور ضربان قلب به ساعت خود متصل نمائید. (اختیاری)
2. از روی ساعت دکمه START را بفشارید.

3. گزینه Triathlon (ورزش سه گانه) و یا یه ورزش چندگانه دلخواه را انتخاب نمائید.
4. به محیط بیرون رفته و تا اتصال دستگاه به ماهواره منتظر بمانید.
5. برای شروع تایمر دکمه START را بفشارید.
تنها هنگام کار تایمر، تاریخچه اطلاعات را ذخیره می کند.
6. اولین فعالیت خود را شروع کنید.
7. برای رفتن به فعالیت بعدی دکمه LAP را بفشارید.
در صورتی که امکان جابجایی فعال باشد، زمان جابجایی صرف نظر از زمان های انجام فعالیت ذخیره می شود.
8. در صورت نیاز دکمه LAP را فشرده تا به فعالیت بعدی بروید.
9. برای مشاهده صفحه های اطلاعات اضافی دکمه های UP یا DOWN را بزنید.
10. پس از اتمام فعالیت STOP و سپس Save را انتخاب نمائید.

ایجاد یک فعالیت دلخواه

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. مسیر **Setting > Apps > Add New** را دنبال کنید.
 3. نوع فعالیت خود را انتخاب نمایید.
- توجه:** در صورت ایجاد یک فعالیت چندگانه دلخواه، می توانید تعداد 2 یا بیشتری فعالیت را انتخاب نموده و میان آنها جابجا شوید.
4. در صورت لزوم، یک رنگ برای تاکید انتخاب کنید.
 5. در صورت لزوم، یک آیکن انتخاب نمایید.
 6. یک نام انتخاب کرده و یا به دلخواه وارد نمایید.
- فعالیت های ضبط شده پی در پی را به همراه شماره نامگذاری کنید. مانند:
ورزش دوگانه(2)

7. یک گزینه را انتخاب کنید.

- با انتخاب گزینه **Use Default** می توانید فعالیت دلخواه خود را با داشتن تنظیمات پیش فرض سیستم ایجاد کنید.
- یک کپی از فعالیت موجود را انتخاب کرده و برنامه فعالیت خود را بر اساس یکی از فعالیت های ذخیره شده ایجاد کنید.

8. در صورت نیاز از حالت GPS استفاده کنید.

9. یک گزینه را انتخاب کنید:

- گزینه Done را فشرده تا فعالیتی را که ایجاد کرده اید ذخیره کرده و استفاده کنید.
- گزینه Edit Setting را انتخاب کرده تا تنظیمات اختصاصی فعالیت را نیز تغییر دهید.

ورزش های سالنی

دستگاه Fenix 3 را می توان در تمرینات سالنی نیز مورد استفاده قرار داد. مانند: دویدن در پیست سالنی و یا کار با دوچرخه ثابت.

برای ورزش های داخل سالن GPS غیر فعال می باشد. با خاموش بودن GPS، سرعت، مسافت و گام ها با استفاده از شتاب سنج داخلی خود دستگاه اندازه گیری می شود. با کمی ورزش در محیط بیرون، دقت اطلاعات سرعت، مسافت و گام ها بهبود می یابد.

تمرینات ورزشی

تعریف اطلاعات کاربری شخصی

می توان اطلاعات فردی خود را به دستگاه داد، مانند: جنسیت، سال تولد، قد، وزن، محدوده ضربان قلب و حدود توان جسمی. دستگاه از این اطلاعات استفاده می کند تا داده های تمرینی دقیق و صحیح را برآورد کند.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه My Stats و سپس User Profile را انتخاب نمائید.
3. یک گزینه را انتخاب نمائید.

اهداف آمادگی جسمانی

اطلاع از محدوده ضربان قلب به سنجش و بهبود آمادگی جسمانی کمک کرده که این مطلب با درک و به کار بستن اصول زیر ممکن می شود:

- ضربان قلب شما معیار خوبی برای فشار تمرین است.
- تمرین در محدوده های معینی از ضربان قلب، موجب تقویت ظرفیت و توانایی قلبی عروقی می شود.

- اطلاع از محدوده های ضربان قلب، مانع از تمرین بیش از اندازه و آسیب رساندن به خود می شود.

اگر از حداکثر ضربان قلب خود مطلع هستید، از جدول استفاده کنید تا بهترین و مناسب ترین محدوده ضربان قلبتان را در تمرینات ورزشی تعیین کنید.

اگر حداکثر ضربان قلب خود را نمی دانید، از محاسبه گر های موجود در اینترنت استفاده کنید. همچنین برخی از باشگاه ها و مراکز سلامت با گرفتن تست می توانند این محدوده را برای شما تعیین کنند. ضربان قلب پیش فرض در اینجا 220 منهای سن شما می باشد.

در مورد محدوده های ضربان قلب

بسیاری از ورزشکاران از محدوده های ضربان قلب استفاده کرده تا توانایی قلبی عروقی خود را سنجیده و بهبود دهند تا در نتیجه میزان آمادگی جسمانی خود را افزایش دهند. هر محدوده ضربان قلب، مجموعه دامنه ای از نبض در هر دقیقه است. پنج محدوده شناخته شده و پر کاربرد ضربان بر اساس افزایش شدت ضربان از 1 تا 5 شماره گذاری می شوند. به طور کلی این محدوده ها بر اساس درصد بندی کردن بیشترین ضربان قلب، محاسبه شده اند.

تنظیم کردن محدوده های ضربان قلب خود

این دستگاه از اطلاعات کاربری وارد شده در تنظیمات اولیه برای تعیین محدوده های ضربان قلب استفاده می کند و برای دویدن و دوچرخه سواری محدوده های متفاوتی دارد. برای به دست آوردن بیشترین دقت اطلاعات مصرف کالری در حین فعالیت ورزشی، بیشترین ضربان قلب خود را وارد نمایید. علاوه بر این می توانید هر کدام از محدوده های ضربان قلب را تنظیم کرده و سپس ضربان استراحت خود را به طور دستی وارد کنید. محدوده های ضربان قلب را می توان دستی تنظیم نمود و یا از اکانت Garmin Connect استفاده کرد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: My Stats > User Profile > Heart Rate Zones
3. گزینه Default را برای مشاهده مقادیر پیش فرض انتخاب نمایید. مقادیر پیش فرض می توانند به دوچرخه سواری و یا دو اختصاص یابند.
4. یکی از گزینه های Running و یا Cycling را انتخاب نمایید.

5. به مسیر روبرو بروید: Preferences > Set Custom > Based On
6. یک گزینه را انتخاب نمائید:
- با انتخاب BPM می توانید نواحی را بر اساس تعداد نبض در هر دقیقه مشاهده کرده و یا تغییر دهید.
 - گزینه Max. HR % را انتخاب کنید تا نواحی را بر اساس درصدی از حداکثر ضربان قلبتان مشاهده کرده و یا ویرایش کنید.
 - گزینه HRR % را انتخاب نمائید تا نواحی را به عنوان درصدی از ضربان قلب محفوظ خود مشاهده کرده و یا ویرایش کنید. (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب استراحت).
7. گزینه Max. HR را انتخاب نموده و حداکثر ضربان قلب خود را وارد کنید.
8. یکی از ناحیه ها را انتخاب کرده و برای هر ناحیه یک مقدار را انتخاب کنید.
9. گزینه Resting HR را انتخاب کرده و ضربان قلب استراحت خود را وارد کنید.

محاسبات مربوط به نواحی ضربان قلب

خاصیت	فعالیت مشاهده شده	درصد ضربان قلب نسبت به حداکثر ضربان	ناحیه
مرحله شروع، تمرین هوازی، کاهش فشار و استرس	آرام، گام برداشتن راحت، تنفس منظم	50-60 %	1
تمرین قلبی عروقی مقدماتی، سرعت مناسب بازگشت به تمرین	گام های راحت، کمی نفس عمیق، امکان حرف زدن	60-70 %	2
ارتقاء ظرفیت تمرین هوازی، تمرین قلبی عروقی بهینه	گام های متوسط، امکان سخت تر حرف زدن	70-80 %	3
ارتقاء آستانه و ظرفیت تمرین بی هوازی، بهبود سرعت	گام های سریع و کمی مشکل، تنفس به زحمت	80-90 %	4
استقامت عضلانی و استقامت در تمرینات	دویدن با گام های بسیار سریع، غیرقابل تحمل برای	90-100 %	5

مدت زمان طولانی، تنفس دشوار	بی هوایی، افزایش قدرت		
-----------------------------	-----------------------	--	--

ورزشکاران حرفه ای

ورزشکار حرفه ای شخصی است که چندین سال تمرین جدی و سخت داشته (باستثنا دوران آسیب های کوچک) و ضربان استراحت او 60 بار در دقیقه (bpm) یا کمتر می باشد.

تنظیم محدوده های توانایی

مقادیر داده شده به محدوده های توانایی، پیش فرض بوده و ممکن است با میزان توانایی های شخصی شما متفاوت باشند. اگر از میزان آستانه کارکردی توانایی خود مطلع هستید آن را وارد نموده و به نرم افزار اجازه دهید تا به طور خودکار محدوده های قدرتی شما را تعیین کند. می توانید این مقادیر را به طور خودکار نیز تنظیم کرده و یا از حساب کاربری Garmin Connect استفاده نمائید.

1. دکمه UP را نگه دارید.

2. به مسیر روبرو بروید: **My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**
3. یک گزینه را انتخاب کنید:
 - گزینه **Watts** را انتخاب نموده تا نواحی را در قالب وات مشاهده و ویرایش نمائید.
 - گزینه **FTP%** را انتخاب نمائید تا نواحی را بر اساس درصدی از آستانه کارکردی توانایی خود وارد نمائید.
4. سپس **FTP** را انتخاب کرده و مقدار **FTP** خود را وارد نمائید.
5. هر یک از نواحی را انتخاب کرده و برای آنها یک مقدار را وارد نمائید.
6. در صورت نیاز، گزینه **Minimum** را انتخاب نموده و حداقل مقدار توانایی را نیز وارد کنید.

کنترل و دنبال کردن فعالیت ورزشی

روشن کردن Activity Tracking

قابلیت کنترل فعالیت می تواند تعداد گام های روزانه شما، اهداف دویدن، مسافت های طی شده و کالری سوزانده شده برای هر یک را اندازه گیری و کنترل کند. کالری سوزانده شما شامل سوخت و ساز اصلی بدنتان بعلاوه کالری ه فعالیت است.

تذکر: روشن کردن ردیاب تمرین، موجب کاهش عمر باتری می شود.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Settings > Activity Tracking > Status > On

شمارش گام ها تا هنگامی که دستگاه به ماهواره متصل نشده و زمان را به طور خودکار تنظیم نکرده است نمایش داده نمی شود. دستگاه برای یافتن سیگنال های ماهواره بایستی نمای صافی از آسمان را در اختیار داشته باشد.

تعداد گام های برداشته شده در طول روز بر روی ویجت نمایشگر ردیابی تمرین نشان داده می شود. تعداد گام ها به صورت دوره به دوره به روز رسانی می شوند.

استفاده از اخطار حرکتی

پیش از استفاده از امکان اخطار حرکتی بایستی ردیابی تمرین را فعال کرده باشید.

نشستن برای مدت بسیار طولانی موجب تغییرات نامطلوبی در وضعیت سوخت و ساز بدن می گردد. اخطار حرکتی ادامه به حرکت را یادآوری می کند. پس از یک ساعت بی حرکت ماندن، شروع به حرکت کنید! با این کار خط قرمز رنگ نشان داده می شود. علاوه بر این در صورت فعال بودن علائم صوتی، دستگاه بوق زده و می لرزد.

در این حالت به یک پیاده روی کوتاه رفته (در حد چند دقیقه) تا اخطار بر طرف شده و به حالت طبیعی بازگردد.

هدف خودکار

دستگاه شما هر روز به طور خودکار و بر اساس حدود تمرینات روزهای گذشته، یک هدف روزانه تعریف می کند. با تحرک روزانه خود دستگاه پیشرفتتان را به نسبت هدف روزانه شما نشان می دهد. (1)



اگر نمی خواهید از امکان هدف خودکار استفاده کنید، می توانید یک هدف شخصی تدریجی را بر روی حساب کاربری Garmin Connect خود تعریف کنید.

کنترل و ردیابی خواب

با قرار گرفتن در حالت خواب، دستگاه استراحت شما را تحت کنترل می گیرد. آمارهای جمع آوری شده از خواب شامل، مجموع زمان های خواب، زمان های تکان خوردن و خواب با آرامش می باشد.

استفاده از حالت خواب

پیش از اینکه استفاده از حالت خواب بایستی ساعت را به مچ خود ببندید.

1. با انتخاب دکمه های UP یا DOWN می توانید ویجت های مسیریابی تمرین را مشاهده کنید.
2. دکمه START را زده و سپس گزینه Yes را انتخاب نمائید.
3. هنگام بیدار شدن دکمه STOP را فشرده و سپس گزینه Yes را انتخاب نمائید.

توجه: اگر فراموش کرده اید دستگاه را در وضعیت خواب قرار دهید، می توانید زمان های خوابیدن و بیداری خود را به طور دستی در حساب کاربری Garmin Connect وارد کنید تا نتایج آماری خواب خود را مشاهده کنید.

تمرینات آمادگی جسمانی

با ایجاد تمرینات آمادگی جسمانی دلخواه خود، می توانید برای هر یک از سطوح تمرینی، مسافت ها، زمانها و میزان کالری مصرفی یک هدف تعیین کنید. همچنین

می توانید با اتصال به Garmin Connect یک برنامه تمرینی از میان تمرینات پیش فرض Garmin Connect انتخاب کرده و برای دستگاه خود ارسال نمایید.

با استفاده از Garmin Connect می توانید تمرینات مورد نظر خود را برنامه ریزی کنید. در واقع از قبل تمرینات را برنامه ریزی کرده و در دستگاه خود ذخیره کنید.

دنبال کردن برنامه های تمرینی قرار گرفته روی اینترنت

پیش از دانلود کردن یک برنامه تمرینی از طریق Garmin Connect بایستی یک حساب کاربری در آن ایجاد کنید.

1. دستگاه را به کامپیوتر خود متصل نمایید.
2. به سایت www.garminconnect.com بروید.
3. یک برنامه جدید ساخته و ذخیره کنید.
4. گزینه Send to Device را انتخاب کرده و دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.
5. دستگاه را از کامپیوتر جدا کنید.

شروع تمرین

پیش از شروع تمرین بایستی یک برنامه تمرین بدنسازی را از حساب کاربری **Garmin Connect** دانلود کنید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. گزینه **Training** و سپس **My Workouts** را انتخاب کنید.
3. یک برنامه تمرینی را انتخاب نمایید.
4. گزینه **Do Workout** را انتخاب کنید.
5. در صورت نیاز، نوع فعالیت خود را مشخص کنید.
6. برای شروع زمان سنج گزینه **START** را انتخاب کنید.

پس از شروع تمرین، دستگاه هر مرحله از تمرین را نمایش می دهد که شامل هدف (نمایش در صورت تمایل) و اطلاعات تمرین فعلی است.

تقویم تمرین

تقویم تمرینی موجود بر روی دستگاه شما برگرفته از تقویم تمرینی یا برنامه تمرینی از پیش تنظیم شده شما بر روی **Garmin Connect** می باشد. پس از ورود

نمودن تعدادی تمرینات در تقویم **Garmin Connect** می توانید آن ها را به دستگاه خود ارسال نمائید. تمامی تمرینات برنامه ریزی شده ارسالی به دستگاه بر اساس تاریخ درون یک لیست تقویم گنجانده می شوند. با انتخاب یکی از روزهای داخل تقویم تمرینی می توانید تمرین را مشاهده کرده و یا اقدام به انجام تمرین نمائید. چه تمرین برنامه ریزی شده را انجام داده و چه آن را رها کرده باشید درون دستگاه شما ذخیره می شود. با ارسال تمرینات برنامه ریزی شده دیگر از **Garmin Connect** آن ها به جای تقویم تمرینی موجود قرار می گیرند.

استفاده از برنامه های تمرینی **Garmin Connect**

پیش از دانلود کردن و استفاده از برنامه های تمرینی **Garmin Connect** بایستی یک اکانت **Garmin Connect** ایجاد کرده باشید.

با گشتن درون **Garmin Connect** می توانید به جستجوی برنامه تمرینی پرداخته، تمرینات و دوره های بدنسازی بسازید و آن برنامه را برای دستگاه خود دانلود نمائید.

1. دستگاه را به کامپیوتر خود متصل نمائید.
2. به سایت www.garminconnect.com بروید.

3. یک برنامه تمرینی را انتخاب کرده و برنامه ریزی کنید.
4. برنامه تمرینی را درون تقویم خود مرور کنید.
5. گزینه را انتخاب کرده و دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

تمرینات اینتروال

شما می توانید تمرینات اینتروال بر اساس زمان و مسافت بسازید. دستگاه برنامه تمرینی اینتروال شما را به محض ساختن یکتمرین اینتروال دیگر ذخیره می کند. برای تمرینات با مسیر مشخص و هنگام دویدن در یک مسافت معین می توانید از امکان تمرینات اینتروال آزاد استفاده کنید. با انتخاب گزینه LAP دستگاه یک اینتروال تمرینی را ذخیره و به اینتروال استراحت می رود.

ایجاد یک تمرین اینتروال

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Training > Intervals > Edit > Interval > Type
3. یکی از گزینه های Time، Distance، و یا Open را انتخاب نمائید.

نکته: با انتخاب نوع گزینه Open می توانید تمریناتی با انتهای باز ایجاد کنید.

4. گزینه Duration را انتخاب کرده و برای تمرین خود مقادیر مسافت و

یا زمان اینتروال را وارد نمایید. و سپس علامت **تیک** را انتخاب کنید.

5. گزینه Rest و سپس Type را انتخاب کنید.

6. یکی از گزینه های Time، Distance، و یا Open را انتخاب نمایید.

7. در صورت نیاز برای اینتروال استراحت یک مسافت و یا زمان انتخاب

کنید و گزینه تیک را انتخاب کنید.

8. یک یا چند گزینه را انتخاب نمایید:

- برای مشخص کردن تعداد تکرار، گزینه Repeat را انتخاب نمایید.

- برای اضافه کردن یک تمرین گرم کردن با انتهای باز به تمرین اصلی، گزینه Warm Up و سپس On را انتخاب نمایید.

- برای اضافه کردن تمرین سرد کردن با انتهای باز به تمرین اصلی خود، گزینه Cool Down و سپس On را انتخاب کنید.

انجام یک تمرین آمادگی جسمانی اینتروال

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. مسیر روبرو بروید: Training > Intervals > Do Workout
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
4. برای شروع تایمر دکمه START را بزنید.
5. اگر تمرین اینتروال شما نیاز به گرم کردن دارد، دکمه LAP را فشرده تا اولین اینتروال آغاز شود.
6. دستورات نشان داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.
پس از تکمیل تمامی تمرین انتروال، پیامی بر روی صفحه ظاهر می شود.

توقف تمرین اینتروال

- در هر موقعیت زمانی که هستید با فشردن دکمه LAP تمرین انتروال پایان می یابد.
- در هر موقعیتی از زمان هستید، با فشردن دکمه STOP تایمر را متوقف کنید.
- اگر می خواهید در انتهای تمرین خود، یک تمرین سرد کردن نیز قرار دهید، دکمه LAP را فشرده تا تمرین انتروال خاتمه یابد.

بهره مندی از همبازی مجازی

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. یک نوع ورزش را انتخاب کنید.
4. هم تمرینی مجازی برای تمامی ورزش ها فعال نیست.
مسیر روبرو را انتخاب کنید: Data Screens > Virtual Partner > Status > On
5. گزینه Set Pace و سپس Set Speed را انتخاب کنید.
6. به هر کدام یک مقدار اختصاص دهید.
7. ورزش خود را شروع کنید.
8. دکمه های UP یا DOWN را انتخاب کنید و در صفحه هم تمرینی مجازی جابجا شوید تا هم تمرینی اصلی را مشاهده کنید.

ایجاد یک هدف تمرینی

قابلیت هدف تمرین با قابلیت هم تمرینی مجازی همراه می شود تا بتوان در محدوده های زمانی معین، محدوده های زمان و مسافتی معین، محدوده های مسافتی با تعداد گام معین و یا در محدوده های مسافتی و سرعتی مشخصی تمرین کرد. در حین

تمرین نیز به طور لحظه به لحظه از فاصله خود تا هدف تمرین بازخورد دریافت می کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Training و سپس Set a Target را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
4. یک گزینه را انتخاب کنید:
 - با انتخاب گزینه Distance Only می توانید یک مسافت پیش فرض را انتخاب کنید و یا مسافتی دلخواه را وارد نمایید.
 - با انتخاب گزینه Distance and Time می توانید هدف مشخصی برای مسافت و زمان برنامه خود تعیین کنید.
 - با انتخاب گزینه Distance and Pace و یا Distance and Speed می توانید هدفی مشخص برای مسافت، تعداد گام و یا سرعت تعیین کنید.
5. برای شروع با کار تایمر START را بزنید.

6. پس از پایان فعالیت STOP را فشرده و سپس Save را انتخاب کنید.

لغو هدف تمرینی

1. در حین انجام فعالیت دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Training > Cancel Target > Yes

رقابت با فعالیت قبلی

می توان با فعالیت ورزشی که قبلا انجام داده اید و یا دانلود کرده اید رقابتی مقایسه ای انجام دهید. این ویژگی با قابلیت هم تمرینی مجازی همراه می شود تا بتوان در جریان قوت و ضعف های خود در طول تمرین قرار گرفت.

توجه: این ویژگی برای تمامی ورزش ها فعال نمی باشد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Training و سپس Race an Activity را انتخاب کنید.
3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- با انتخاب گزینه **From History** می توانید فعالیتی را که از پیش بر روی دستگاه ذخیره کرده اید انتخاب کنید.
 - با انتخاب گزینه **Downloaded** می توانید فعالیتی را که از حساب کاربری **Garmin Connect** دانلود کرده اید انتخاب کنید.
4. یک ورزش را انتخاب کنید
در اینجا صفحه هم تمرینی مجازی نیز ظاهر می گردد که زمان تخمینی پایان فعالیت را نیز نشان می دهد.
5. گزینه **START** را انتخاب کنید تا تایمر شروع به کار کند.
6. پس از اتمام فعالیت **STOP** را فشرده و سپس **Save** را انتخاب کنید.

رکوردهای شخصی

پس از اتمام فعالیت دستگاه شما، رکوردهای جدیدی را هم که در طول فعالیت به دست آورده اید نمایش می دهد. رکوردهای شخصی شامل سریعترین زمان در میان چندین رقابت مسافتی پی در پی و یا طولانی ترین مسافت دویدن یا دوچرخه سواری است. برای دوچرخه سواری این رکوردها شامل بیشترین شیب یا بهترین توان نیز می شود. (نیاز به توان سنج)

مرور رکوردهای شخصی

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه My Stats و سپس Records را انتخاب کنید.
3. یک نوع ورزش را انتخاب کنید.
4. یک از رکوردهای پیشین را انتخاب کنید.
5. گزینه View Records را انتخاب کنید.

بازیابی یک رکورد شخصی

می توانید هر یک از رکورد های شخصی خود را به رکوردهای از پیش ضبط شده قبلی برگردانید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه My Stats و سپس Records را انتخاب کنید.
 3. یک نوع ورزش را انتخاب کنید.
 4. یک از داده های ذخیره شده قبلی را انتخاب کرده تا بازیابی شود.
 5. گزینه Previous را زده و سپس Yes را انتخاب کنید.
- توجه:** این کار هیچ یک از اطلاعات ذخیره شده قبلی را حذف نمی کند.

پاکسازی رکوردهای شخصی

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه My Stats و سپس Records را انتخاب کنید.
 3. یک نوع ورزش را انتخاب کنید.
 4. یک از داده های ذخیره شده قبلی را برای حذف کردن انتخاب کنید.
 5. گزینه Clear Record و سپس Yes را انتخاب کنید.
- توجه:** این کار هیچ یک از اطلاعات ذخیره شده قبلی را حذف نمی کند.

پاکسازی کلیه رکوردهای شخصی

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه My Stats و سپس Records را انتخاب کنید.
- توجه:** این کار هیچ یک از اطلاعات ذخیره شده قبلی را حذف نمی کند.
3. یک نوع ورزش را انتخاب کنید.
 4. گزینه Clear All Record و سپس Yes را انتخاب کنید.
- رکوردها تنها برای همان ورزش انتخاب شده حذف می شوند.

دینامیک دویدن

با متصل کردن دستگاه Fenix 3 خود با سنسورهای جانبی HRM-Run™ می‌توانید بازخورد لحظه به لحظه از فرم دویدن خود داشته باشید. در صورتی که بسته بندی دستگاه Fenix 3 که خریداری کرده اید شامل سنسورهای جانبی HRM-Run™ نیز باشد، این وسایل از پیش با هم مرتبط شده هستند.

سنسور جانبی HRM-Run دارای یک شتاب سنج در مازول اندازه گیری حرکت پیچشی است تا سه نوع شاخص دویدن را اندازه گیری کند: ریتم حرکتی، نوسان عمودی، زمان تماس با زمین.

توجه: سنسور جانبی HRM-Run با بسیاری از تجهیزات ANT+ سازگار بوده و با اتصال آنها به همدیگر داده های ضربان قلب را اندازه گیری می کند. قابلیت سنجش دینامیک دویدن تنها بر روی برخی از تجهیزات و دستگاه های گارمین وجود دارد.

ریتم حرکت: ریتم حرکت، عبارتست از تعداد گام در دقیقه و در اینجا مجموع گام ها را نشان می دهد (برای هر دوپای راست و چپ).

نوسان عمودی: عبارتست از جهش عمودی که در هنگام دویدن دارید. این شاخص بیانگر حرکت عمودی شما است برای هر گام بر حسب سانتی متر اندازه گیری می شود.

مدت زمان تماس با سطح زمان: مدت زمانی است که در هر گام شما در حین دویدن در تماس با سطح زمین قرار دارد. این زمان بر حسب میلی ثانیه اندازه گیری می شود.

توجه: زمان تماس با زمین در حین راه رفتن اندازه گیری نمی شود.

تمرین بر اساس دینامیک های دویدن

پیش از امکان مشاهده دینامیک های دویدن، بایستی تجهیزات HRM-Run را به خود متصل کرده و با دستگاه خود مرتبط نمائید. اگر تجهیزات HRM-Run همراه با بسته بندی Fenix 3 ارائه شده باشد، از پیش با یکدیگر مرتبط شده اند و دستگاه Fenix 3 آماده نمایش اطلاعات می باشد.

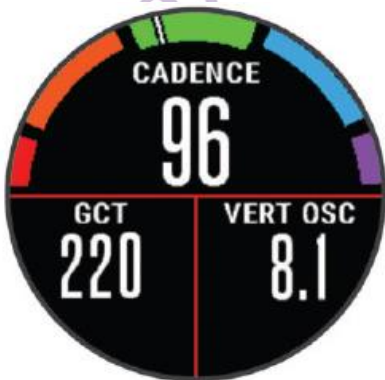
1. یک گزینه را انتخاب کنید:

- در صورتی که سنسور HRM-Run و دستگاه Fenix 3 از پیش با یکدیگر مرتبط شده باشند، به گام 8 این توضیحات بروید.
 - در صورتی که سنسور HRM-Run و دستگاه Fenix 3 از پیش با یکدیگر مرتبط نشده باشند، کلیه دستورهای آورده شده در این راهنما را انجام دهید.
2. دکمه UP را نگه دارید.
 3. به Setting رفته و Apps را انتخاب کنید.
 4. یک ورزش را برگزینید.
 5. به مسیر روبرو بروید: Data Screens > Run Dynamics > Status > Enabled.
- توجه:** صفحه دینامیک دویدن برای کلیه فعالیت ها قابل دسترسی نمی باشد.
6. گزینه Primary Metric را انتخاب کنید.
 7. یکی از گزینه های Cadence، GCT و یا Vertical Osc. را انتخاب نمائید.

شاخص اصلی به عنوان یک زمینه مهم بر روی صفحه نمایش داده می شود و بر روی درجه رنگی جای می گیرد.

8. به دویدن بروید.

9. با انتخاب UP و DOWN با صفحه دینامیک دویدن رفته تا شاخص های مورد نظر خود را مشاهده کنید.



درجه های رنگی و اطلاعات دینامیک دویدن

صفحه دینامیک دویدن برای شاخص اصلی درجه رنگی را نشان می دهد. می توان آهنگ حرکت، نوسان های حرکتی عمودی و یا مدت زمان تماس با زمین را به عنوان یک شاخص اصلی بر روی این نشانگر مشاهده کرد. درجه رنگی، اطلاعات دینامیک دویدن شما را با دیگر دونده ها مقایسه می کند. ناحیه های رنگی نشان داده شده بر حسب درصد می باشند.

گارمین روی تعدادی زیادی از دوندگان سطوح مختلف تحقیق کرده است. داده های قرار داده شده در محدوده های قرمز و نارنجی مختص دونده های کندتر و کم تجربه تر می باشند. داده های ناحیه سبز، آبی یا بنفش مختص دوندگان با تجربه و سریعتر می باشند. دوندگان کم تجربه تر به طور طبیعی دارای مدت زمان تماس بیشتر با زمین، نوسان عمودی بیشتر و ریتم حرکتی کندتر نسبت به دوندگان باتجربه تر هستند. هرچند دوندگان قد بلند نیز معمولا دارای ریتم حرکتی کندتر و نوسان عمودی بیشتری هستند. برای مشاهده اطلاعات بیشتر در ارتباط با دینامیک های دویدن به سایت www.garmin.com بروید. برای دسترسی وسیع تر به نظریه ها و تفاسیر ارائه شده در مورد دینامیک های دویدن می توانید نشریات و وبسایت های شناخته شده را مورد جستجو قرار دهید.

دامنه نوسان	دامنه ریتم حرکتی	درصد ناحیه	ناحیه رنگی
-------------	------------------	------------	------------

سایه < 6/7	>185 قدم در دقیقه	>95	بنفش
7 – 8/3	174–185	75–90	آبی
4 – 10/0	163–173	30–69	سبز
1 – 11/8	151–162	5–29	نارنجی
> 11/8	<151	<5	قرمز

توضیحاتی در رابطه با داده های از دست رفته دینامیک دویدن

در صورتی که اطلاعات دینامیک دویدن نشان داده نشد، می توانید این راهنمایی ها را به کار گیرید:

- از مجهز بودن خود به سنسور HRM-Run مطمئن شوید.
- این سنسور دارای علامت ؟ بر روی ماژول خود می باشد.
- مجددا سنسور HRM-Run را با توجه به دستورالعمل ها به دستگاه Fenix 3 مرتبط کنید.

- در صورتی که دینامیک های دویدن عدد صفر را نشان می دهند، بررسی کنید که دستگاه HRM-Run به شکل صحیح و بطوری که قسمت راست آن بالا قرار بگیرد متصل شده است.
توجه: مدت زمان تماس با زمین تنها هنگام دویدن اندازه گیری می شود و برای راه رفتن غیر قابل کاربرد است.

مطالبی در ارتباط با تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی یا VO2 Max.

VO2 Max. عبارتست از بیشترین میزان اکسیژنی (بر اساس میلی لیتر) که در هر دقیقه هر کیلوگرم از وزن بدن در بیشترین حالت عملکرد خود می تواند مصرف کند. به زبان ساده، VO2 Max. شاخصی برای عملکرد حرفه ای ورزشی است که با بهبود سطح آمادگی جسمانی ورزشکار قابل ارتقاء می باشد. تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی، توسط شرکت Firstbeat® Technologies Ltd ارائه شده و پشتیبانی می گردد. دستگاه Fenix 3 برای ورزشهای دویدن و دوچرخه سواری دارای تخمین VO2 max مجزا است. با استفاده از یکی از دستگاه های گارمین سازگار با سنسور شریان قلب می توانید مقادیر VO2 max را در هنگام دویدن اندازه گیری کنید.

تخمین VO2 max. به صورت یک عدد و موقعیت بر روی درجه رنگی نمایش داده می شود.



بنفش	فوق العاده
آبی	عالی
سبز	خوب

رتبه بندی های استاندارد VO2 Max.

در این جدول می توانید دسته بندی های استاندارد شده ای را برای تخمین های VO2 max بر اساس سن و جنسیت مشاهده کنید.

- 79 70	- 69 60	- 59 50	- 49 40	- 39 30	- 29 20	در صد	مردان
42/1	45/7	48/9	52/5	54	55/4	95	فوق العاده
36/7	39/5	43/4	46/4	48/3	51/1	80	عالی
32/3	35/5	39/2	42/4	44	45/4	60	خوب
29/4	32/3	35/6	38/5	40/5	41/7	40	متوسط
29/4 <	32/3 <	35/6 <	38/5 <	40/5 <	41/7 <	-40 0	ضعیف

- 79 70	- 69 60	- 59 50	49 - 40	- 39 30	- 29 20	در صد	زنان
36/7	37/8	41/1	/3	47/4	49/6	95	فوق

			45				العاده
30/9	33	36/7	17 39	42/4	43/9	80	عالی
28/1	30	33	13 36	37/8	39/5	60	خوب
25/9	27/5	30/1	33	34/4	36/1	40	متوسط
25/9	27/5	30/1	<33	34/4	36/3	-40	ضعیف
<	<	<		<	<	0	

داده ها با اجازه از موسسه Cooper به چاپ رسیده است. برای دیدن اطلاعات بیشتر به سایت www.CooperInstitute.org مراجعه کنید.

مشاهده زمان های پیش بینی رقابت

پیش از آنکه بتوانید امکان زمانهای رقابتی پیشنهادی توسط دستگاه را مشاهده کنید (فقط برای دویدن)، بایستی یک سنسور ضربان قلب را به خود متصل نموده و آن را با دستگاه خود مرتبط کنید. برای به دست آوردن دقیق ترین تخمین، تنظیمات کاربری خود را به طور کامل انجام دهید و بیشترین ضربان قلب خود را تنظیم کنید.

دستگاه شما با استفاده از تخمین حداکثر اکسیژن مصرفی $VO_2 \max$ و منبع داده های منتشر شده می تواند بر اساس وضعیت فعلی آمادگی جسمانی شما، زمان مناسبی را برای هدف رقابتیتان تعیین کند. برای پیشنهاد زمان رقابت فرض بر این است که شما به میزان کافی پیش از رقابت تمرین داشته اید.

توجه: پیشنهادات زمانی ارائه شده در ابتدا ممکن است بی دقت باشند. در واقع دستگاه برای فراگیری عملکرد دویدن شما، نیازمند کمی فعالیت و تحرک است.

1. سنسور ضربان قلب را به خود متصل کنید و مشغول دویدن شوید.
 2. دکمه UP را نگه دارید.
 3. گزینه My Stats و سپس Race Predictor را انتخاب کنید.
- زمان های پیشنهادی برای فواصل دوی 5 کیلومتر، 10 کیلومتر، نیمه ماراتون و ماراتون ایجاد می شوند.

مشاور بازیابی تمرینی (ریکاوری)

دستگاه گارمین شما در حالتی که به یک سنسور ضربان قلب متصل شده باشد مدت زمان لازم برای ریکاوری کامل و بازگشت به آمادگی لازم برای شروع تمرین سخت بعدی را نشان می دهد. قابلیت مشاوره جهت بازیابی تمرینی شامل زمان ریکاوری و

کنترل ریکاوری می شود. این ویژگی توسط شرکت Firstbeat Technologies Ltd ارائه شده و پشتیبانی می گردد.

کنترل و بررسی ریکاوری: این قابلیت در حین اولین دقایق شروع تمرین نمایشی لحظه به لحظه از وضعیت ریکاوری شما ارائه می دهد.

زمان ریکاوری: این زمان بلافاصله پس از انجام تمرین نمایش داده می شود. به طوریکه زمان با شمارش معکوس به عقب بر می گردد تا بهترین زمان برای شروع یک تمرین سخت دیگر را به شما اعلام کند.

فعال نمودن مشاور بازگشت به تمرین

پیش از آنکه بتوانید از این قابلیت استفاده کنید بایستی یک سنسور ضربان قلب را با دستگاه خود مرتبط کنید. در صورتی که دستگاه Fenix 3 در بسته بندی خود همراه سنسور ضربان قلب ارائه شده باشد این تجهیزات از پیش با یکدیگر مرتبط شده اند. برای به دست آوردن دقیق ترین برآورد بایستی تنظیمات کاربری خود را به طور کامل دهید و بیشترین ضربان قلب خود را به دستگاه بدهید.

1. دکمه UP را نگه دارید.

2. به مسیر روبرو بروید: **My Stats > Recovery Advisor > Status > On**

3. شروع به دویدن کنید.

همزمان با اولین دقیقه شروع به دویدن، کنترل ریکاوری نمایان می شود، که وضعیت لحظه به لحظه ریکاوری شما را نشان می دهد.

4. پس از اتمام دویدن گزینه **Save** را انتخاب نمایید.
زمان ریکاوری نشان داده می شود. بیشترین زمان ریکاوری 4 روز و کمترین زمان آن 6 ساعت می باشد.

مرور زمان ریکاوری

پیش از آنکه بتوانید زمان ریکاوری خود را مشاهده کنید، بایستی مشاور بازگشت به تمرین را فعال کرده باشید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.

2. به مسیر روبرو بروید: **My Stats > Recovery Advisor**

زمان ریکاوری نشان داده می شود. بیشترین زمان ریکاوری 4 روز و کمترین زمان آن 6 ساعت می باشد.

تأثيرات تمرینی

این قابلیت میزان تاثیرگذاری فعالیت را بر آمادگی جسمانی هوازی شما می سنجد. ارزیابی این تاثیر در طول کل فعالیت انجام می شود. با پیشرفت تمرین، میزان تاثیرگذاری تمرین نیز ارتقاء می یابد که نشانگر چگونگی تاثیر تمرین بر آمادگی جسمانی شما می باشد. تاثیرگذاری تمرین بر اساس اطلاعات کاربری وارد شده، ضربان قلب، مدت زمان و شدت فعالیت تعیین می شود.

دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که رتبه های تاثیرگذاری تمرینی (1/0 الی 5/0) در طول اولین دفعات تمرینی ممکن است به طور غیر عادی بالا باشند. در واقع دستگاه شما با انجام چندین فعالیت اقدام به فراگیری وضعیت و شرایط آمادگی بدنی شما می کند.

تفسیر	تأثیرگذاری تمرین
کمک به بازگشت به تمرین (فعالیت های کوتاه مدت). بهبود استقامت در فعالیت های با زمان طولانی تر	1/0 - 1/9
تثبیت آمادگی هوازی - بدنی	2/0 - 2/9
در صورتی که بخشی از برنامه تمرینی هفتگی قرار گیرد آمادگی	3/0 - 3/9

هوآزی - بدنی را بهبود می دهد.	
در صورتی که 1 تا 2 دو بار در هفته با در نظر گرفتن زمان ریکاوری مناسب تکرار شود آمادگی بدنی - هوآزی را به خوبی ارتقاء می دهد.	4/0 - 4/9
موجب افزایش فشار تمرینی موقتی شده و به شدت اثر بخش می باشد. با رعایت احتیاط بسیار در این سطح تاثیرگذاری تمرین کنید. این سطح نیازمند در نظر گرفتن تعداد روز بیشتری برای ریکاوری است.	5/0

تکنولوژی سنجش تاثیرگذاری تمرین توسط شرکت Firstbeat Ltd technology ارائه و پشتیبانی شده است. برای دسترسی به اطلاعات بیشتر در این زمینه به سایت www.firstbeattechnologies.com

ساعت

تنظیم ساعت

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Clock > Alarm Clock > Status > On

3. گزینه **Time** را انتخاب کرده و زمانی را برای زنگ اخطار وارد نمایید.
4. در صورت نیاز، **Notification** را انتخاب کرده و برای ایجاد یک تذکر یکی از انواع آن را انتخاب کنید.

کار با زمانسنج معکوس

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. **Clock** و سپس **Timer** را انتخاب نمایید.
3. زمان را وارد نمایید.
4. در صورت نیاز، گزینه **Restart** و سپس **On** را انتخاب نمایید تا پس از پایان زمان سنج به طور خودکار شمارش را از نو آغاز کند.
5. در صورت نیاز، **Notification** را انتخاب کرده و برای ایجاد یک تذکر یکی از انواع آن را انتخاب کنید.
6. گزینه **Start Timer** را انتخاب نمایید.

ایجاد اخطارهای طلوع و غروب آفتاب

شما می توانید زمان سنجی برای طلوع و غروب آفتاب تنظیم کنید تا چند دقیقه و یا چند ساعت پیش از طلوع یا غروب آفتاب آلارم شروع به زنگ زن نماید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Clock و سپس Alerts را انتخاب نمایید.
3. یک گزینه را انتخاب نمایید:
● انتخاب Til Sunset > Status > On
● انتخاب Til Sunrise > Status > On
4. گزینه Time را انتخاب کرده و زمان را وارد نمایید.
5. انتخاب Til Sunset > Status > On

مسیریابی

ذخیره موقعیت

می توانید موقعیت مکانی فعلی خود را ذخیره کرده تا بعداً به این موقعیت بازگردید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Save Location را انتخاب نمایید.
3. دستورات نشان داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

مسیریابی یک مقصد

می توانید از دستگاه خود برای مسیریابی یک مقصد و یا دنبال کردن یک مسیر استفاده کنید. با شروع مسیریابی، می توانید یک فعالیت ورزشی را نیز در حین طی مسیر خود انتخاب کنید، مانند پیاده روی، دویدن و یا دوچرخه سواری. اگر پیش از شروع مسیریابی اقدام به ضبط یک فعالیت کرده باشید، دستگاه در حین مسیریابی به ضبط فعالیت فعلی نیز ادامه می دهد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Navigation را انتخاب نمائید.
3. یکی از دسته بندی ها را انتخاب نمائید.
4. دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه را برای انتخاب یک مسیر دنبال کنید، و گزینه Go To را انتخاب کنید.
5. یک فعالیت را انتخاب کنید.
6. اطلاعات مسیریابی ظاهر می شود.
7. گزینه UP یا DOWN را برای نمایش باقی صفحات توضیحات انتخاب کنید.

مسیریابی با Sight 'N Go

می توان دستگاه را بر روی نقطه ای در میان راه مانند یک برج ساعتی قفل نمود و سپس به طرف آن مقصد مسیریابی کرد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Navigation و سپس Sight 'N Go را انتخاب نمائید.
3. سر ساعت را به طرف یک مقصد گرفته و دکمه START را بزنید.
4. یک فعالیت را انتخاب کنید.
اطلاعات مسیریابی ظاهر می شود.
5. برای شروع مسیریابی Start را بفشارید.
6. گزینه UP یا DOWN را برای نمایش باقی صفحات توضیحات انتخاب کنید (اختیاری).

قطب نما

این دستگاه مجهز به یک قطب نمای 3 محور با کالیبراسیون اتوماتیک می باشد. چه در هنگام روشن بودن GPS و یا مسیریابی یک مقصد، بسته به نوع فعالیتی که انجام می دهید، قابلیت ها و ظاهر قطب نما تغییر می کند. همچنین می توانید به طور دستی تنظیمات قطب نما را تغییر دهید.

نقشه

علامت ... موقعیت شما را بر روی نقشه نشان می دهد. بر روی نقشه می توانید اسامی و نمادهای موقعیت های مختلف را مشاهده کنید. هنگام مسیریابی به سمت یک مقصد، مسیر شما به صورت یک خط مجزا بر روی نقشه مشخص می گردد.

- مسیریابی توسط نقشه
- تنظیمات نقشه

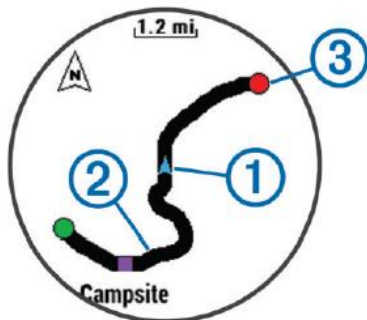
حرکت کردن و بزرگنمایی نقشه

1. در هنگام مسیریابی دکمه های UP یا DOWN را برای مشاهده نقشه فشار دهید.
2. دکمه UP را نگه دارید.
3. گزینه Pan/Zoom را انتخاب نمایید.
4. یکی از گزینه های زیر را انتخاب کنید:
 - جهت بزرگنمایی و یا حرکت به بالا یا پایین، و یا چپ و راست دکمه START را فشار دهید.

- برای حرکت کردن و یا بزرگنمایی نقشه از دکمه های UP یا DOWN استفاده کنید.
- برای خارج شدن از این انتخاب BACK را فشار دهید.

مسیریابی به نقطه شروع

می توانید نقطه شروع فعالیت خود را در طول کلیه مسافت طی شده مسیریابی کنید. این قابلیت تنها برای فعالیت هایی ممکن است که از GPS استفاده می کنند. در حین فعالیت گزینه STOP و سپس TracBack را انتخاب کنید.



عوامل نشان داده شده بر روی نقشه: موقعیت فعلی شما (1)، مسیری که دنبال می کنید (2)، انتهای مسیر (3)

ارتفاع سنج و فشارسنج

این دستگاه از یک فشارسنج و ارتفاع سنج داخلی بهره می برد. دستگاه به طور پیوسته حتی در هنگام کمبود باتری، مشغول جمع آوری داده های فشارسنجی و ارتفاع سنجی می باشد. ارتفاع سنج میزان ارتفاع شما را بر اساس تغییرات فشار

تخمین می زند. فشارسنج اطلاعات فشار محیطی را بر اساس ارتفاع ثابتی که ارتفاع سنج در آخرین وضعیت کالیبره شده و دقیق خود اندازه گرفته، نشان می دهد.

تاریخچه

تاریخچه اطلاعات شامل این موارد می شود: زمان، مسافت، کالری، سرعت متوسط، تعداد دور و اطلاعات گرفته شده از سنسور ANT+(در صورت نیاز).

توجه: در صورتی که حافظه دستگاه پر شده باشد، قدیمی ترین داده جایگزین داده جدید می شود.

استفاده از حافظه تاریخچه

تاریخچه شامل فعالیتهایی است که از پیش بر روی دستگاه خود ذخیره کرده اید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. History و سپس Activities را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مشاهده اطلاعات اضافی از فعالیت انتخاب شده، گزینه Details را انتخاب کنید.
- برای انتخاب دورها و دیدن اطلاعات بیشتر آن، گزینه Laps را انتخاب نمایید.
- برای انتخاب انتروال ها و مشاهده اطلاعات بیشتر آن گزینه Intervals را انتخاب کنید.
- برای مشاهده فعالیت خود بر روی نقشه، گزینه Map را انتخاب کنید.
- برای مسیریابی مسیر بازگشت راه طی شده در طول فعالیت، گزینه TracBack را انتخاب کنید.
- برای حذف فعالیت انتخاب شده گزینه Delete را انتخاب کنید.
- برای مسیریابی مجدد مسیر طی شده فعالیت، گزینه Go را انتخاب نمایید.

تاریخچه ورزشهای چندگانه

دستگاه شما می تواند اطلاعات کلی در ارتباط با مجموع فعالیت های چندگانه را ذخیره کند که شامل مجموع مسافت، زمان، کالری و دیگر اطلاعات دلخواهی می شود که از تجهیزات جانبی به دست آمده. علاوه بر این ساعت شما می تواند داده ها را برای هر یک از فعالیت ها و تغییر وضعیت بین فعالیتها به طور جداگانه نشان دهد. با این امکان می توانید تمرین های مشابه را با یکدیگر مقایسه کرده و سرعت عمل خود را در جابجایی بین فعالیت های چندگانه مشاهده کنید. تاریخچه جابجایی ها نیز اطلاعات زیر را شامل می شود: مسافت، زمان، سرعت متوسط و کالری.

مشاهده زمان عملکرد در هر یک از نواحی ضربان قلب

پیش از آنکه بتوانید به داده های ضربان قلب دسترسی داشته باشید، بایستی دستگاه خود را دستگاه را با یک سنسور ضربان قلب مرتبط کرده، سپس فعالیت خود را انجام داده و آن را ذخیره کنید.

مشاهده زمان عملکردتان در هر یک از نواحی ضربان قلب، به شما کمک می کند تا فشار تمرین خود را تنظیم کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه History و سپس Activities را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
4. گزینه Time in Zone را انتخاب کنید.

مشاهده مجموع اطلاعات گام برداشتن

پیش از آنکه بتوانید جمع بندی اطلاعات گام ها را مشاهده کنید بایستی کنترل تمرین یا Activity Tracking را فعال کرده باشید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه History و سپس Steps را انتخاب کنید.
3. یک تاریخ را انتخاب کنید تا اطلاعاتی نظیر تعداد گام های طی شده تخمینی، تعداد گام های مورد نظر در برنامه، مسافت طی شده و کالری سوزانده شده را مشاهده کنید.

مشاهده جمع بندی کلیه اطلاعات

اطلاعات تخمینی مربوط به زمان و مسافت های طی شده که در دستگاه ذخیره شده اند قابل مشاهده هستند:

1. دکمه UP را نگه دارید.

2. گزینه **History** و سپس **Totals** را انتخاب کنید.
3. در صورت نیاز می توانید یک نوع فعالیت را نیز انتخاب کنید.
4. می توانید به دلخواه خلاصه داده های هفته و با ماه را مشاهده کنید.

حذف تاریخچه

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. گزینه **History** و سپس **Options** را انتخاب کنید.
3. یک گزینه را انتخاب کنید:
 - گزینه **Delete All Activities** را انتخاب کرده تا کلیه فعالیت ها را از تاریخچه حذف کنید.
 - گزینه **Reset Totals** را انتخاب کرده تا مجموع اطلاعات زمان ها و مسافت ها به حالت پیش فرض باز گردد.

توجه: این کار هیچ یک از فعالیت های ذخیره شده را حذف نمی کند.
4. گزینه انتخاب شده را تایید نمایید.

استفاده از Odometer

ادومیترا به طور خودکار مسافت طی شده و تغییرات ارتفاع را ثبت می کند.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه My Stats و سپس Odometer را انتخاب نمایید.
3. یک گزینه را برای مشاهده جمع بندی اطلاعات Odometer انتخاب کنید.
4. در صورت نیاز یکی از مجموع داده ها را انتخاب کرده، Yes را انتخاب کنید تا Odometer صفر شود.

ویژگی های ارتباطی

دستگاه Fenix 3 دارای قابلیت های ارتباطی می باشد که با اتصال دستگاه به یک شبکه بی سیم و یا به یک تلفن هوشمند با استفاده از تکنولوژی بی سیم Bluetooth ممکن می شود. برای استفاده از برخی قابلیت ها بایستی برنامه Garmin Connect Mobile را بر روی تلفن همراه هوشمند خود نصب کرده باشید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت www.garmin.com/apps بروید.

پیغام های تلفن: می توان اخطارهای رسیده از تلفن و پیام های آن را بر روی دستگاه Fenix 3 مشاهده کنید.

مسیریابی زنده: با بهره گیری از این قابلیت، دوستان و افراد خانواده می توانند مصاف ها و تمرینات شما را به طور زنده دنبال کنند. همچنین می توانید طرفداران خود را با استفاده از ایمیل و یا شبکه های اجتماعی دعوت کنید تا بتوانند اطلاعات تمرین شما را به طور زنده بر روی صفحه کنترل Garmin Connect مشاهده کنید.

ارسال اطلاعات تمرین برای Garmin Connect: به محض پایان ذخیره ورزش، اطلاعات فعالیت شما به طور خودکار برای حساب کاربری Garmin Connect ارسال می شود.

Connect IQ: با استفاده از این قابلیت، امکاناتی متفاوتی را می توان به دستگاه اضافه کرد، نظیر: تصویر پس زمینه ساعت، ویجت، برنامه و بسترهای متفاوت نمایش داده.

فعالسازی پیام های انتقالی با بلوتوث

پیش از آنکه بتوانید این پیام ها را فعال کنید بایستی دستگاه Fenix 3 را با تلفن همراه خود مرتبط کرده باشید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Settings > Bluetooth > Smart Notification > Status > On
3. گزینه During Activity را انتخاب کنید.
4. یکی از حالت های تنظیمی پیام های اختاری را انتخاب نمایید.
5. یکی از حالت های تنظیم صدای اخطار را انتخاب کنید.
6. گزینه Watch Mode را انتخاب کنید.
7. یکی از حالت های تنظیمی پیام های اختاری را انتخاب نمایید.
8. یکی از حالت های تنظیم صدای اخطار را انتخاب کنید.
9. گزینه Timeout را انتخاب کنید.
10. مدت زمان نمایش پیام اخطار بر روی صفحه را تعیین نمایید.

مشاهده پیام های اخطار

1. از روی ساعت گزینه UP را انتخاب نمایید تا ویجت پیام ها را باز کنید.
2. دکمه START را فشرده تا یکی از پیام ها انتخاب شود.

3. در صورت نیاز با فشردن دکمه DOWN محتویات هر پیام را نیز مشاهده کنید.

4. برای بازگشت به پنجره قبلی دکمه BACK را انتخاب کنید. این پیام تا زمانی که شما را آن را مشاهده کنید و یا آن را از روی تلفن همراه خود حذف کنید روی دستگاه Fenix 3 باقی می ماند.

مدیریت پیام ها

برای مدیریت پیام های قابل مشاهده بر روی دستگاه Fenix 3 می توانید از دستگاه همراه خود استفاده کنید.

یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:

- اگر از دستگاه مجهز به سیستم عامل iOS® استفاده می کنید، با استفاده از تنظیمات Notification Center بر روی موبایل خود، موارد مورد نیاز برای نمایش را انتخاب کنید.
- در صورتی که موبایل شما از سیستم عامل Android™ بهره می برد، از قسمت app Setting واقع در برنامه Garmin Connect Mobile استفاده کنید تا موارد

دلخواه برای نمایش بر روی دستگاه را انتخاب کنید.

خاموش کردن بلوتوث

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Settings > Bluetooth > Status > Off
تا بلوتوث را بر روی دستگاه Fenix 3 خاموش کنید
برای خاموش کردن بلوتوث موبایل خود نیز می توانید به دستورات ذکر شده در راهنمای آن مراجعه کنید.

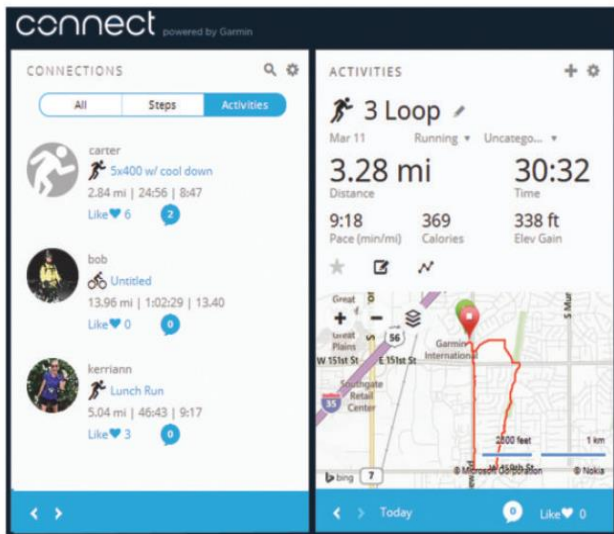
سرویس Garmin Connect

با استفاده از قابلیت Garmin Connect می توانید با دوستان خود مرتبط شوید. این سرویس امکاناتی را برای پیگیری، تحلیل و به اشتراک گذاری فعالیت ها و همچنین تشویق یکدیگر در اختیار شما قرار می دهد. این سرویس فعالیت ها و تحرکات طول زندگی شما را از جمله، دویدن، راه رفتن، شنا کردن، پیاده روی سریع، ورزش های سه گانه و غیره ضبط می کند. برای ایجاد یک حساب کاربری رایگان به سایت www.garminconnect.com بروید.

ذخیره فعالیت های ورزشی شما: پس از اتمام و ذخیره فعالیت خود درون دستگاه، می توانید آن فعالیت را به Garmin Connect ارسال کرده و تا هر زمان که می خواهید نگهداری کنید.

تحلیل داده های ورزشی: اطلاعات بیشتری نیز از فعالیت ورزشی شما موجود می باشد. نظیر: زمان، مسافت، ارتفاع، ضربان قلب، کالری سوزانده شده، تعداد گام، حداکثر اکسیژن مصرفی. VO2 max، دینامیک های دویدن، نمای دید از بالای نقشه، نمودار های سرعت و تعداد گام و گزارشات خاص و سفارشی.

توجه: برخی از داده ها نیازمند اتصال دستگاه با تجهیزات جانبی دیگر مانند سنسور ضربان قلب می باشند.




برنامه ریزی تمرین: شما قادر به ایجاد یک هدف تمرینی برای خود هستید و نیز می توانید یکی از برنامه های تمرینی روزانه را برای خود انتخاب کنید.

به اشتراک گذاری فعالیت های ورزشی: می توان به دوستان خود وصل شوید تا روند تمرینی یکدیگر را پیگیری کنید و نیز می توان از طریق سایت های شبکه های اجتماعی مواردی را برای برنامه تمرینی خود ارسال کنید.

استفاده از برنامه Garmin Connect Mobile

برای ایجاد تحلیل های مقایسه ای می توان کليه داد های فعالیت ورزشی خود را به حساب کاربری Garmin Connect بفرستید. با استفاده از حساب کاربری Garmin Connect می توان نقشه ای از فعالیت های خود مشاهده نموده و آن ها را دوستان خود به اشتراک بگذارید. همچنین می توانید گزینه ارسال خودکار را در برنامه Garmin Connect Mobile روشن نمایید.

1. در برنامه Garmin Connect Mobile گزینه  و سپس Devices را انتخاب کنید.
2. دستگاه Fenix 3 خود را انتخاب کرده و Device Setting را انتخاب کنید.
3. برای فعال نمودن ارسال خودکار، دکمه پیچاندنی را انتخاب کنید.

ارسال دستی اطلاعات به Garmin Connect Mobile

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: Settings > Bluetooth > Sync

استفاده از سرویس **Garmin Connect** بر روی کامپیوتر

در صورتی که دستگاه Fenix 3 را با تلفن همراه خود مرتبط نکرده باشید می توانید با استفاده از کامپیوتر کلیه اطلاعات فعالیت های خود را به حساب کاربری **Garmin Connect** ارسال کنید.

1. دستگاه را با استفاده از کابل USB به کامپیوتر متصل نمائید.
2. به آدرس www.garminconnect.com/start بروید.
3. دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

قابلیت های ارتباطی از طریق **WiFi®**

دستگاه شما دارای امکانات و قابلیت های ارتباطی از طریق WiFi نیز می باشد. برای برقراری ارتباط Wi-Fi نیازی به داشتن برنامه **Garmin Mobile** ندارید.

ارسال اطلاعات برای حساب کاربری **Garmin Connect**: به محض اتمام ضبط تمرین اطلاعات فعالیت شما به حساب کاربری **Garmin Connect** ارسال می شود.

تمرینات حرفه ای و برنامه های تمرینی: شما می توانید از برنامه های تمرینی و تمرینات حرفه ای موجود بر روی سایت **Garmin Connect** بهره مند شوید. در اتصال بعدی شما به **Wi-Fi** فایل ها به صورت بی سیم به دستگاه ارسال می شوند.

بروزرسانی نرم افزاری: با برقراری یک ارتباط **Wi-Fi** دستگاه شما آخرین بروز رسانی های نرم افزاری را دانلود می کند. دفعه بعدی که دستگاه را روشن کرده و یا قفل آن را باز می کنید می توانید با دنبال کردن دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه بروزرسانی ها را نصب کنید.

برقراری ارتباط **Wi-Fi**

1. به سایت www.garminconnect.com/start بروید و برنامه **Garmin Express** را دانلود کنید.

2. دستورات نشان داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید تا اتصال Wi-Fi را با نرم افزار Garmin Express برقرار کنید.

امکانات و ویژگی های Connect IQ

شما می توانید با استفاده از برنامه Garmin Connect Mobile امکانات Connect IQ را به ساعت خود اضافه کنید.

تصاویر پس زمینه: امکان تغییرات دلخواه ظاهر صفحه نمایش ساعت

بستر های نمایش داده: امکان دانلود بسترهای جدید نمایش داده که می تواند اطلاعات سنسور، فعالیت ها و تاریخچه را به طرق جدید و متفاوت نمایش دهد. بستر های جدید اطلاعاتی Connect IQ را می توان در کنار دیگر امکانات و صفحات داخلی دستگاه قرار داد.

ویجت ها: می تواند اطلاعات را در یک چشم به هم زدن نشان دهد. نظیر داده های گرفته شده از سنسورها و پیام های اختاری

برنامه ها: اضافه نمودن قابلیت های ارتباطی جدید به ساعت شما، مانند انواع جدید فعالیت های ورزشی یا بدنسازی بیرون سالن

دانلود نمودن قابلیت های Connect IQ

پیش از آنکه قابلیت های connect IQ را از طریق برنامه Connect Mobile دانلود کنید بایستی دستگاه Fenix 3 خود را با تلفن همراهی که دارای برنامه Garmin Connect Mobile است مرتبط کنید.

1. در برنامه Garmin Connect Mobile گزینه  و سپس Connect IQ Store را انتخاب کنید.
2. دستگاه Fenix 3 را انتخاب کنید.

دانلود قابلیت های Connect IQ توسط کامپیوتر خود

1. دستگاه را با استفاده از کابل USB به کامپیوتر متصل نمائید.
2. به آدرس www.garminconnect.com بروید.
3. از روی ویجت دستگاه خود گزینه Connect IQ Store را انتخاب نمائید.

4. یکی از امکانات Connect IQ را انتخاب نمائید.
5. گزینه Send to Device را انتخاب نمائید و دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

ویجت ها

دستگاه شما به طور پیش فرض دارای ویجت هایی است که می توانند اطلاعات را در یک چشم به هم زدن نمایش دهند. برخی ویجت ها نیز نیازمند اتصال بلوتوث به یک تلفن همراه سازگار با آن می باشند.

پیام ها: بسته به تنظیمات پیام های اخطار دهنده روی تلفن همراه، شما را از رسیدن تماس ها و پیغام ها مطلع می کنند.

تقویم: قرار ملاقات های در پیش رو که بر روی تلفن همراه شما تنظیم شده است را نشان می دهد.

کنترل موزیک: امکان کنترل پخش موزیک های روی تلفن همراه هوشمند.

وضعیت هوا: امکان نمایش دمای فعلی و پیش بینی وضعیت هوا

دنبال کردن فعالیت ورزشی: دنبال کردن تعداد گام های روزانه، نمایش تعداد گام برنامه ریزی شده، مسافت طی شده، میزان کالری سوزانده شده و اطلاعات وضعیت خواب و استراحت

اطلاعات سنسور: نمایش اطلاعات سنسور های داخلی و یا سنسور ANT+ که به دستگاه متصل می باشد.

قطب نما: نمایش قطب نمای الکترونیکی

نمایش ویجت ها

دستگاه شما به طور پیش فرض دارای تعدادی ویجت می باشد و با اتصال آن به یک تلفن همراه نیز تعداد بیشتری ویجت خواهید داشت.

1. در هر پنجره ای که هستید دکمه DOWN را نگه دارید.

ساعت نمایش داده می شود.

2. دکمه UP یا DOWN را فشار دهید.

دستگاه شما بین ویجت های موجود گردش می کند.

3. اگر در حال ضبط یک فعالیت هستید، با فشردن دکمه Back به صفحه حاوی اطلاعات فعالیت خود بازگردید.

ریموت کنترل دوربین VIRB®

با استفاده از عملکرد کنترل VIRB می توانید دوربین ورزشی VIRB خود را از راه دور کنترل نمائید. برای خرید دوربین ورزشی VIRB به سایت www.garmin.com/VIRB بروید.

کنترل نمودن دوربین VIRB®

پیش از آنکه بتوانید از امکان کنترل دوربین VIRB استفاده کنید بایستی تنظیمات کنترل از راه دور را بر روی دوربین خود انجام داه باشید. برای دیدن اطلاعات بیشتر در این زمینه به دفترچه راهنمای دوربین VIRB مراجعه کنید. علاوه بر این بایستی ویجت VIRB را نیز به گردونه ویجت های خود اضافه کنید.

1. دوربین VIRB خود را روشن کنید.
2. بر روی ساعت خود دکمه های UP یا DOWN را بزنید تا ویجت VIRB نمایان شود.

3. تا اتصال دوربین VIRB به ساعت صبر نمائید.
4. یکی از گزینه ها را انتخاب نمائید:

- برای ضبط فیلم دکمه START را بفشارید.
در این وضعیت شمارشگر فیلم بر روی صفحه 3 fenix نمایش می دهد.
- برای توقف ضبط فیلم دکمه STOP را فشار دهید.
- برای گرفتن عکس دکمه DOWN را فشار دهید.

تخصصی سازی دستگاه

تنظیمات نرم افزار ثبت فعالیت ورزشی

با استفاده از این قابلیت می توانید هر یک از نرم افزار های پیش فرض دستگاه را بر حسب نیاز خود به دلخواه تغییر دهید. برای مثال می توانید صفحات نمایش اطلاعات را تغییر داده و یا پیام های اخطار ایجاد کرده و همچنین قابلیت های تمرینی را تغییر دهید. تغییر کلیه تنظیمات برای همه فعالیت ها ممکن نیست.

دکمه UP را نگه داشته، Settings و سپس Apps را انتخاب کرده و سپس یک فعالیت را انتخاب کنید.

صفحه نمایش اطلاعات: نمایش یا عدم نمایش صفحه اطلاعات برای فعالیت انتخاب شده.

اخطارها: تنظیم یک اخطار فعالیت یا مسیریابی برای فعالیت انتخاب شده.

مترونوم: نواختن بوق با ریتم ممتد و مشخص برای بهبود عملکرد تمرینی. در این حالت می توانید سرعت تمرین خود را افزایش یا کاهش داده و یا با ریتم منظم تری گام بردارید.

کنترل خودکار دور: ایجاد تنظیمات و اختیارات دلخواه برای قابلیت دور شمار خودکار.

توقف خودکار: تنظیم دستگاه برای توقف ضبط اطلاعات همراه با توقف حرکت و یا کاهش سرعت به میزان معین

کنترل ارتفاع خودکار: امکان تشخیص خودکار تغییرات ارتفاع با استفاده از ارتفاع سنج داخلی دستگاه

کنترل خودکار حرکات: تشخیص خودکار حرکات اسکی با استفاده از شتاب سنج داخلی دستگاه

سرعت سه بعدی: محاسبه سرعت بر حسب تغییرات ارتفاع و جابجایی های افقی بر روی سطح زمین

مسافت سه بعدی: محاسبه مسافت طی شده بر حسب تغییرات ارتفاع و جابجایی های افقی بر روی سطح زمین

پیشروی خودکار صفحه نمایش: چرخش خودکار میان تمامی صفحات نمایش اطلاعات همراه با حرکت تایمر

GPS: تنظیم وضعیت آنتن جی پی اس

ابعاد استخر: تنظیم اندازه های استخر جهت شنا

تشخیص تعداد حرکات دست و پا در شنا: امکان تشخیص حرکات دست و پا در هنگام شنا

صرفه جویی در مصرف دستگاه: تنظیم زمان خاتمه کار برای هر فعالیت جهت صرفه جویی در مصرف برق دستگاه

رنگ پس زمینه: تنظیم رنگ پس زمینه هر فعالیت به مشکی یا سفید

رنگ تاکید و توجه: ایجاد رنگ تاکید برای هر فعالیت جهت تشخیص فعالیت در حال انجام

وضعیت: نمایش یا مخفی کردن فعالیت انتخاب شده در لیست برنامه ها.

حرکت به بالا: تغییر موقعیت فعالیت در لیست برنامه ها

حرکت به پایین: تغییر موقعیت فعالیت در لیست برنامه ها

حذف: حذف فعالیت

توجه: این کار باعث حذف فعالیت از لیست برنامه ها و کلیه تنظیمات کاربری فعالیت می شود. با بازگرداندن کلیه تنظیمات دستگاه به مقادیر پیش فرض کارخانه می توانید فعالیت حذف شده را مجدداً به لیست اضافه کنید.

تغییر نام: تغییر نام فعالیت

اختصاصی سازی صفحه های نمایش اطلاعات

می توان محتویات صفحات نمایش اطلاعات را فعال یا حذف کرد و یا چیدمان آن ها را برای هر فعالیت تغییر داد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. فعالیت مورد نظر را برای اعمال تغییرات انتخاب کنید.
4. Data Screens را انتخاب کنید.
5. یکی از صفحات داده را برای اعمال تغییرات انتخاب کنید.
6. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:
 - گزینه Status را برای فعال یا غیر فعال کردن صفحه نمایش انتخاب کنید.
 - گزینه Layout را برای تغییر تعداد داده های نمایش داده شده درون صفحه برگزینید.

- یکی از زمینه ها را برای تغییر اطلاعات حاوی آن انتخاب کنید.

اضافه کردن نقشه به یک فعالیت

می توانید برای هر فعالیت یک نقشه به گونه صفحات اطلاعات آن فعالیت اضافه کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
 3. یکی از فعالیت ها را برای اعمال تغییر انتخاب کنید.
 4. گزینه Data Screens و سپس Map را انتخاب کنید.
 5. گزینه Status را انتخاب کنید تا بتوانید نمایش نقشه را فعال یا غیر فعال کنید.
 6. گزینه Orientation را انتخاب کنید.
 7. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:
- برای نشان دادن علامت جهت شمال در بالای نقشه North Up را انتخاب کنید.

- برای نشان دادن جهت حرکت فعلی به سمت بالای نقشه گزینه Track Up را انتخاب کنید.

8. گزینه User Locations را انتخاب کنید تا بتوانید مکان های ذخیره شده را بر روی نقشه را نشان داده و یا مخفی کنید.

9. گزینه Auto Zoom را انتخاب کرده تا به طور خودکار میزان بزرگنمایی بهینه بر روی نقشه تنظیم شود.

با انتخاب نمودن Off بایستی به طور دستی نقشه را بزرگ یا کوچک کنید.

اخطارها

می توان برای هر فعالیت پیام اخطار تعیین نمود، که کمک می کند تا در جهت هدف معین تمرین کنید، نسبت به محیط اطراف خود آگاه شوید و به تا رسیدن به مقصد راه خود را مسیریابی کنید. برخی از اخطارها تنها برای فعالیت های خاصی فعال هستند. سه نوع زنگ اخطار وجود دارد: اخطار رویداد، اخطار بازهای، اخطار تکرار شونده.

اخطار رویداد: اخطاری است که تنها یک بار زنگ می زند. آن رویداد نیز یک مقدار وارد شده مشخص است. برای مثال می توان دستگاه را به گونه ای تنظیم نمود که با رسیدن به ارتفاعی معین شروع به اخطار کند.

اخطار بازه ای: این اخطار هنگامی به صدا در می آید که شما در محدوده ای کمتر یا بیشتر از مقادیر معین شده باشید. برای مثال می توان دستگاه را به گونه ای تنظیم نمود که با رفتن به ضربان کمتر از 60 نبض در ثانیه و بیشتر از 210 نبض در ثانیه به صدا درآید.

اخطار تکرار شونده: این اخطار هنگامی به صدا در می آید که دستگاه مقدار خاصی و اینتروال مشخصی را ضبط می کند. به عنوان مثال می توان دستگاه را به گونه ای تنظیم نمود که هر 30 دقیقه یکبار شروع به نواختن کند.

نام اخطار	نوع اخطار	توضیح
ریتم گام برداشتن	بازه ای	می توان مقادیر حداقل و حداکثر ریتم گام را تنظیم نمود.
کالری	رویداد تکرار شونده	می توان مقدار کالری مورد نظر را وارد نمود.
اختیاری	تکرار شونده	می توان یکی از پیغام های موجود را انتخاب کرده و یا پیغامی اختیاری ایجاد کنید و نوع اخطار را تعیین کنید.
مسافت	تکرار شونده	می توان مسافت اینتروال را تعیین نمود.

می توان مقادیر حداقل و حداکثری برای ارتفاع تعیین کرد.	بازه ای	ارتفاع
می توان مقادیر حداقل و حداکثر برای محدوده های ضربان قلب و یا تغییرات آن تعریف نمود.	بازه ای	ضربان قلب
می توان مقدار حداقل و حداکثر برای آن تعریف نمود.	بازه ای	گام
می توان مقدار توان بالا و پایین را تنظیم نمود.	بازه ای	توان
امکان تعیین استراحت زمان بندی شده برای دویدن در طول اینتروال های منظم	تکرار شونده	دویدن/راه رفتن
امکان تعیین مقادیر حداقل و حداکثر برای مقادیر سرعت	بازه ای	سرعت
امکان تعیین زمان برای اینتروال	رویداد تکرار شونده	زمان

ایجاد یک زنگ اخطار

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Setting و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
- توجه:** این قابلیت برای تمامی فعالیت ها قابل اجرا نیست.
4. گزینه Alerts را انتخاب کنید.
5. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید.
- گزینه Add New را انتخاب کرده تا خطاری جدید برای فعالیت مورد نظر انتخاب کنید.
- گزینه نام خطار را نیز انتخاب کنید تا نام خطار فعلی را به دلخواه تغییر دهید.
6. در صورت نیاز نوع زنگ خطار را نیز تغییر دهید.
7. یک ناحیه را برگزینید، مقادیر حداقل و حداکثر را نیز تعیین کنید و یا مقداری اختیاری برای زنگ وارد کنید.
8. در صورت نیاز آلارم را فعال کنید.

اگر آلارم را در حالت رویداد یا تکرار شونده قرار داده باشید، هر بار که در فعالیت خود به مقدار تنظیم شده برسید پیغامی بر روی صفحه ظاهر می شود. برای آلارم بازه ای

نیز هر بار كه از بالاتر يا پايين تر از محدوده معين شده (مقادير حداقل و حداكثر) قرار بگيريد، پيغام نمايش داده مي شود.

قابليت شمارش دور خودكار – Auto Lap®

علامات گذاري دورها بر حسب مسافت

1. دكمه UP را ننگه داريد.
 2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب كنيد.
 3. يك فعاليت را انتخاب كنيد.
 4. گزینه Auto Lap را انتخاب كنيد.
 5. يك گزینه را انتخاب كنيد:
- گزینه Auto Lap را انتخاب كنيد تا امكان شمارش دور خودكار روشن يا خاموش شود.
 - گزینه Auto Distance را انتخاب كنيد تا فاصله ميان دورها را مشخص كنيد.

با کامل کردن هر دور، پیامی حاوی زمان دور طی شده نمایش داده می شود. در صورتی که قابلیت زنگ را نیز فعال کرده باشید، دستگاه شروع به بوق زدن یا لرزش می کند.

در صورت نیاز می توانید صفحات حاوی اطلاعات را به گونه ای ویرایش کرده که دستگاه اطلاعات بیشتری از دورها به شما نشان دهد.

تنظیم دلخواه پیام اخطار دور شمار

می توان چندتا از داده های فعالیت را برای نمایش در پیام اخطار تنظیم نمود:

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
- توجه:** این قابلیت برای تمامی ورزشها فعال نیست.
4. گزینه Auto Lap و سپس Lap Alert را انتخاب کنید.
5. یکی از دادها را جهت اصلاح انتخاب کنید.
6. گزینه Preview را انتخاب کنید (اختیاری).

فعال کردن مکث خودکار – Auto Pause®

با استفاده از قابلیت Auto Pause® می توانید به طور خودکار با توقف فعالیت تایمر را نیز متوقف کنید. در شرایطی که در فعالیت خود از چراغ های توقف استفاده می کنید و یا دیگر نقاطی مشخصی که بایستی در آنجا فعالیت خود را متوقف کنید این قابلیت می تواند بسیار مفید واقع شود.

توجه: هنگامی که تایمر در حالت مکث یا توقف باشد تاریخچه نیز کار خود را متوقف می کند.

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
 3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
 - توجه:** این قابلیت برای تمامی ورزشها فعال نیست.
 4. گزینه Auto Pause® را انتخاب کنید.
 5. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:
- برای آنکه همزمان با توقف حرکت تایمر نیز مکث شود گزینه When Stopped را انتخاب کنید.

- برای آنکه با کم شدن تعداد گام ها یا سرعت از حدی معین، تایمر نیز متوقف شود، گزینه Custom را انتخاب نمائید.

فعالسازی کنترل ارتفاع خودکار Auto Climb

می توانید با استفاده از قابلیت Auto Climb به طور خودکار تغییرات ارتفاع را تشخیص دهید. می توانید این قابلیت را همراه با فعالیت هایی چون سخره نوردی، پیاده روی سریع، دویدن یا دوچرخه سواری مورد استفاده قرار دهید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
- توجه:** این قابلیت برای تمامی ورزشها فعال نیست.
4. گزینه Auto Climb و سپس Status و سپس On را انتخاب کنید.
5. برای آنکه ببینید هنگام دویدن کدام صفحه اطلاعات نمایش داده می شود، گزینه Run Screen را انتخاب کنید.
6. برای آنکه ببینید هنگام سخره نوردی کدام صفحه اطلاعات نمایش داده می شود، گزینه Climb Screen را انتخاب کنید.

7. در صورت نیاز می توانید گزینه **Inverse Colors** را انتخاب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت رنگ های صفحه نمایش برعکس شود.
8. گزینه **Vertical Speed** را انتخاب کنید تا میزان تغییر تدریجی تاکید رنگ را بر حسب زمان مشخص کنید.
9. گزینه **Mode Switch** را انتخاب کنید تا میزان سرعت تغییر وضعیت دستگاه را تعیین کنید.

سرعت و مسافت سه بعدی

با بهره گیری از تغییرات ارتفاع و میزان حرکات افقی انجام شده بر سطح زمین و تنظیم کردن میزان سرعت و جابجایی سه بعدی دستگاه می توانید سرعت یا مسافت طی شده شما را محاسبه کند. از این قابلیت می توانید در فعالیت هایی از جمله اسکی، سخره نوردی، ناوبری، پیاده روی، دویدن و یا دوچرخه سواری استفاده کنید.

استفاده از مرورگر خودکار صفحات

با استفاده از این ویژگی می توانید همزمان با کار تایمر به طور خودکار میان تمامی صفحات اطلاعات گردش کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Apps را انتخاب کنید.
3. یک فعالیت را انتخاب کنید.
- توجه:** این قابلیت برای تمامی ورزشها فعال نیست.
4. گزینه Auto Scroll را انتخاب کنید.
5. سرعت نمایش اطلاعات را تعیین کنید.

UltraTrac

این قابلیت یکی از تنظیمات GPS می باشد که با بهره گیری از آن اطلاعات تکراری کمتری از نقاط بین مسیر و داده های سنسور ذخیره می شود. با فعال کردن قابلیت UltraTrac عمر باتری افزایش یافته اما کیفیت فعالیت های ذخیره شده کاهش می یابد. این قابلیت را بایستی برای فعالیت هایی استفاده کنید که نیازمند عمر باتری بیشتری هستند و یا بروزرسانی مکرر اطلاعات سنسور در آنها چندان اهمیتی ندارد.

تنظیمات تایمر ذخیره انرژی دستگاه

در این تنظیمات شما مشخص می کنید که دستگاه تا چه زمانی می تواند در حالت تمرین باقی بماند. برای مثال، هنگامی که منتظر شروع یک مصاف هستید، دکمه

UP را نگه داشته و گزینه **Setting** و سپس **Apps** را انتخاب کرده و یک فعالیت را نیز انتخاب کنید. برای تنظیم زمان خاتمه کار دستگاه گزینه **Power Save** را انتخاب کنید.

Normal – عادی: دستگاه به گونه ای تنظیم می شود که پس از 5 دقیقه عدم فعالیت به حالت **low-power** می رود.

Extended – طولانی: در این حالت دستگاه پس از 25 دقیقه عدم فعالیت به حالت **low-power** می رود. این حالت می تواند باعث کم شدن عمر باتری در طی شارژ کردن های متوالی گردد.

تنظیمات تصویر صفحه نمایش

ظاهر صفحه نمایش ساعت نیز قابل تغییر به شکل دلخواه می باشد. این کار با تغییرات چیدمان، رنگ ها و داده های اضافی صفحه ممکن می شود. علاوه بر این می توان از طریق فروشگاه **Connect IQ** تصویرهای بیشتری برای صفحه نمایش خود دانلود کنید.

تغییر صفحه نمایش به دلخواه

1. دکمه UP را نگه دارید.
 2. به مسیر روبرو بروید: Settings > Watch Face > Type
 3. یکی از حالات صفحه نمایش دیجیتال یا آنالوگ یا مدل هایی که از فروشگاه Connect IQ دانلود کرده اید را دانلود کنید.
 4. در صورتی که از تصاویر دیجیتال یا آنالوگ استفاده می کنید می توانید یکی از حالات آن را انتخاب کنید.
- نکته:** می توانید اطلاعات بیشتری را نیز مانند تاریخ و و نام روز به تصویر صفحه نمایش اضافه کرد. همچنین می توان شکل قرص ماه و نمودار تغییرات فشار را بر روی صفحه نمایش خود اضافه کرد.
5. برای تغییر حالات پس زمینه، دستورات نمایش داده شده بر روی صفحه نمایش را دنبال کنید.

تغییرات دلخواه گردونه ویجت

می توان مواردی را بر روی گردونه ویجت نمایش داد یا مخفی کرد.

1. دکمه UP را نگه دارید.
2. گزینه Settings و سپس Widgets را انتخاب کنید.
3. یکی از ویجت ها را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید.

- برای نمایش یا عدم نمایش ویجت گزینه Status را انتخاب کنید.

- برای تغییر موقعیت ویجت در بین باقی ویجت ها از گزینه های Move Up یا Move Down استفاده کنید.

تنظیمات سنسورها

تنظیمات قطب نما

دکمه UP را نگه دارید و به این مسیر بروید: Settings > Sensors > Compass

کالیبراسیون – دقت یابی: به شما امکان می دهد تا به صورت دستی سنسور قطب نما را کالیبره کنید.

نمایش: مسیر جهات را در قالب حروف، درجات و یا بر حسب میلی رادیان نمایش می دهد.

شمال مرجع: شمال مرجع قطب نما را تنظیم می کند.

حالت نمایش: فعال سازی قطب نما برای آنکه تنها از اطلاعات سنسور الکترونیکی استفاده کند — حالت (On)، یا استفاده ترکیبی از داده های GPS و سنسور الکترونیکی در هنگام حرکت (Auto)، و یا تنها استفاده از GPS (Off).

کالیبره کردن قطب نما

توجه

قطب نمای الکترونیکی را بایستی در محیط های خارجی کالیبره کرد. برای بهبود دقت جهت یابی نزدیک موانعی که ایجاد میدان مغناطیسی می کنند قرار نگیرید، مانند: وسایل نقلیه، ساختمان ها و یا خطوط برق بالای سر.

دستگاه شما از قبل در کارخانه کالیبره شده است و به طور پیش فرض نیز از امکان کالیبراسیون خودکار بهره می برد. در صورتی که در مواردی مانند پس از پیمودن مسافت های طولانی و یا پس از تغییرات شدید دمایی اختلالاتی در عملکرد قطب نما مشاهده کرده اید، می توانید به طور دستی قطب نما را کالیبره کنید.

1. دکمه UP را نگه دارید.

2. به مسیر روبرو بروید: **Settings > Sensors > Compass > Calibrate > Start**

3. دستورات روی صفحه نمایش را دنبال کنید.

تنظیم شمال مرجع

می توان برای تخمین اطلاعات مسیریابی یک مرجع جهت را تنظیم نمود.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: **Settings > Sensors > Compass > North Ref.**
3. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید.

- برای تنظیم شمال جغرافیایی به عنوان مرجع جهت یابی، گزینه **True** را انتخاب کنید.
- برای تعیین زاویه انحراف مغناطیسی موقعیت خود، گزینه **Magnetic** را انتخاب کنید.
- برای تنظیم شمال شبکه (000°) به عنوان مرجع جهت یابی گزینه **Grid** را انتخاب کنید.

تنظیمات ارتفاع سنج

دکمه **UP** را نگه دارید و مسیر روبرو را انتخاب کنید: **Settings > Sensors >**

Altimeter

Auto Cal.: امکان کالیبراسیون خودکار ارتفاع سنج با هر بار فعال سازی

مسیریابی **GPS**

Calibrate: امکان کالیبره کردن دستی سنسور ارتفاع سنج

کالیبره کردن ارتفاع سنج فشاری

دستگاه شما از قبل در کارخانه کالیبره شده است و با شروع به کار **GPS** نیز دستگاه به طور خودکار اقدام به کالیبراسیون می کند. در صورتی که میزان صحیح ارتفاع و یا فشار از سطح دریا را در اختیار دارید نیز می توانید به طور دستی ارتفاع سنج فشاری را کالیبره کنید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.

2. به مسیر روبرو بروید: **Settings > Sensors > Altimeter**

3. یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:

- برای کالیبره کردن خودکار بر اساس نقطه شروع **GPS** گزینه **Auto Cal.** و سپس **Once** را انتخاب کنید.
- برای کالیبره کردن خودکار توسط روزرسانی های دوره ای کالیبراسیون، گزینه **Auto Cal.** و سپس **Continuous** را انتخاب کنید.
- برای وارد نمودن ارتفاع صحیح گزینه **Calibrate** را انتخاب کنید.

تنظیمات فشارسنج

دکمه **UP** را نگه داشته و به مسیر روبرو بروید: **Settings > Sensors > Barometer**

Plot: تنظیم مبنای زمانی چارت واقع در ویجت فشار سنج

Storm Alert: تنظیم میزان تغییرات فشار بارومتریک به منظور اعلام اخبار طوفان

تنظیمات جهت یابی

به منظور مسیریابی یک مقصد می توان ویژگی ها و ظاهر نقشه را به طور دلخواه تغییر داد.

تنظیم ویژگی های نقشه به دلخواه

1. دکمه **UP** را نگه دارید.

2. گزینه **Settings** و سپس **Navigation**

3. یک گزینه را انتخاب کنید.

- برای روشن یا خاموش کردن نقشه از **on** یا **off** استفاده کنید.
- صفحه راهنما شامل گرای قطب نما است که در هنگام مسیریابی باید آن را دنبال نمود، این صفحه با انتخاب گزینه **Guide** فعال یا غیر فعال می گردد.
- برای اضافه، حذف یا ایجاد تغییرات در صفحات حاوی اطلاعات مسیریابی، یکی از صفحه ها را انتخاب کنید.

تنظیمات سیستم

دکمه بالا را نگه دارید و گزینه **Settings** و سپس **System** را انتخاب کنید.

User Profile – اطلاعات کاربری: امکان دسترسی و اصلاح داده های شخصی

Language – زبان: تنظیم زبان نمایش اطلاعات

Time – زمان: تنظیمات زمان

Backlight – نور پس زمینه

Sounds – صداها: تنظیم صداهای دستگاه، مانند صدای کلیدها، اخطارها و لرزش ها

Units – واحدها: تنظیم واحدهای اندازه گیری قابل استفاده در دستگاه

GLONASS: ماهواره پیش فرض مورد استفاده در تنظیمات سیستم GPS می باشد. برای افزایش کارایی دستگاه در محیط های چالش برانگیز و موقعیت یابی سریعتر می توانید از ماهواره GLONASS استفاده کنید. استفاده همزمان از GPS و GLONASS عمر باتری بیش از زمان استفاده تنها از GPS کاهش می دهد.

Pos. Format: تنظیم قالب مکان یابی جغرافیایی و تنظیمات خط مبنا

Format: تنظیمات فرمت اصلی، مانند نمایش گام و سرعت در حین انجام فعالیت و روز شروع هفته.

Data Recording – ضبط اطلاعات: تنظیم نحوه ذخیره اطلاعات فعالیت ها. با استفاده از قابلیت ضبط هوشمند (به صورت پیش فرض موجود است) می توانید فعالیت ها را طولانی مدت ضبط کنید. با استفاده از قابلیت ضبط **Every Second** می توانید جزئیات بیشتری را از فعالیت خود ضبط کنید اما ممکن است امکان ضبط کامل فعالیت های طولانی مدت را نداشته باشد.

USB Mode: هنگام اتصال دستگاه به کامپیوتر می توانید از حالت حافظه و یا حالت گارمین استفاده کنید.

Restore Defaults – بازگشت به تنظیمات کارخانه: امکان بازگردانی داده های کاربری و تنظیمات به مقادیر خالی اولیه

Software Update – بروزرسانی نرم افزار: استفاده از **Wi-Fi** برای بروزرسانی های نرم افزاری دستگاه

About: نمایش دستگاه، نرم افزار و اجازه نامه

تنظیمات زمان

دکمه **UP** را نگه دارید و سپس به این مسیر بروید: **Settings > System > Time**

Time Format – فرمت نمایش زمان: تنظیم نحوه نمایش زمان دستگاه در قالب 12 ساعته یا 24 ساعته

Set Time – **تنظیم زمان**: منطقه جغرافیایی با ساعت جهانی آن را بر روی دستگاه تنظیم کنید. با استفاده از انتخاب خودکار می توانید ساعت جهانی منطقه خود را به طور خودکار توسط اتصال به **GPS** تنظیم کنید.

Time: امکان تنظیم ساعت (در صورتی گزینه تنظیم دستی انتخاب شده باشد)

تنظیمات نور پس زمینه

دکمه **UP** را نگه دارید و مسیر روبرو را دنبال کنید: **Settings > System > Backlight**

Mode – حالت: تنظیم نور برای آنکه به طور دستی فعال شود و یا تنها برای کلیدها و زنگ ها روشن گردد.

Timeout – تایمر معکوس: تعیین مقدار زمان باقیمانده تا خاموش شدن نور پس زمینه

Brightness – روشنایی: تنظیم میزان روشنایی نور پس زمینه

تغییر واحد های اندازه گیری

واحد های اندازه گیری را می توان تغییر داد که عبارتند از: مسافت، گام و سرعت، ارتفاع، وزن، قد و دما.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. مسیر روبرو را دنبال کنید: **Settings > System > Units**
3. یکی از پارامتر های اندازه گیری را انتخاب کنید.
4. یک واحد اندازه گیری را انتخاب کنید.

سنسورهای ANT+

دستگاه موجود، با تجهیزات جانبی اختیاری بدون سیم ANT+ سازگار است.

- سنسور ضربان قلب، مانند HRM-Run
- سنسور سنجش سرعت دوچرخه و گام
- سنسور پا
- سنسور سنجش توان، مانند Vector™
- سنسور سنجش دمای بی سیم tempe™

برای به دست آوردن اطلاعات کافی در ارتباط با میزان تطبیق پذیری و خرید سنسور های اضافی، به سایت <http://buy.garmin.com> مراجعه کنید.

مرتبط کردن سنسور ANT+ با دستگاه

اولین باری که می خواهید سنسور های خود را با استفاده از تکنولوژی بی سیم ANT+ به دستگاه متصل کنید بایستی آن ها را با یکدیگر مرتبط کرده باشید. پس از آنکه دستگاه و سنسور ها را مرتبط کردید، هر بار که آغاز به فعالیت می کنید در صورتی که سنسور فعال بوده و در محدوده قابل شناسایی باشد دستگاه به طور خودکار با سنسور مرتبط می شود.

توجه: اگر دستگاه شما به همراه یک سنسور ضربان قلب بسته بندی شده باشد، این دو از پیش مرتبط شده اند.

1. برای مرتبط کردن سنسور ضربان قلب، آن را به بدن خود متصل نمایید. سنسور تا هنگامی که آن را به بدن خود وصل نکرده باشید هیچ اطلاعاتی ارسال یا دریافت نمی کند.
 2. دستگاه را در فاصله 3 متری سنسور قرار دهید.
- توجه:** برای دیگر سنسورهای ANT+ برای تنظیم کردن آن با دستگاه در فاصله 10 متری قرار بگیرید.
3. دکمه UP را نگه دارید.
 4. مسیر روبرو را دنبال کنید: Settings > Sensors > Add New
 5. یک گزینه را انتخاب کنید:
- گزینه Search All را انتخاب کنید.
 - نوع سنسور خود را انتخاب کنید.

پس از اینکه سنسور با دستگاه مرتبط شد، از وضعیت جستجو – Searching به متصل – Connected تغییر حالت می دهد. اطلاعات سنسور در گردونه صفحه اطلاعات و یا در یک صفحه اطلاعات اختیاری نمایش داده می شود.

پوشیدن سنسور ضربان قلب

توجه: اگر سنسور ضربان قلب در اختیار ندارید می توانید از این مرحله صرف نظر کنید.

این سنسور را به گونه ای باد به تن کنید که مستقیماً با پوست در تماس بوده و در زیر استخوان جناق سینه قرار گیرد. بایستی این سنسور را به قدری مناسب اندازه کرد که در حین فعالیت در جای خود ثابت باقی بماند.

1. سنسور ضربان قلب را درون تسمه خود محکم قرار دهید. به علامت GARMIN نوشته شده بر روی سنسور (1) و تسمه دقت کنید، هر دو بایستی در جهت صحیح قرار داشته باشند.

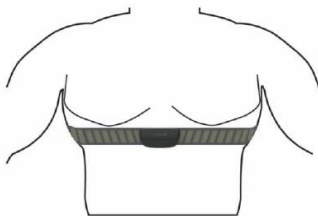


2. الکترودها (2) و وصله های تماس (3) پشت تسمه را کمی مرطوب کنید تا تماسی محکم میان سینه خود و گیرنده ها برقرار شود.



3. تسمه را به دور سینه خود ببندید و قلاب تسمه (4) را به حلقه (5) متصل کنید.

توجه: برچسب محافظ نباید تا خورده باشد.



علامت های **GARMIN** بایستی همگی روبه بالا باشند.

4. دستگاه را در محدوده سه متری سنسور ضربان قلب قرار دهید. پس از پوشیدن سنسور ضربان قلب، سنسور فعال شده و شروع به ارسال اطلاعات می کند.

نکته: در صورتی که داده های سنسور ضربان قلب نامنظم بوده و یا نمایش داده نمی شود، به راهنمایی های حل مشکل توجه کنید.

نکاتی از ضربان قلب نامنظم

در صورتی که داده های سنسور ضربان قلب نامنظم بوده و یا نمایش داده نمی شود می توانید این راه حل ها را امتحان کنید:

- مجدداً به الکترودها و وصله ها آب بزنید
- تسمه را بر روی سینه خود محکم کنید.
- حدود 5 تا 10 دقیقه گرم کنید.
- دستورالعمل های مراقبتی را دنبال کنید.
- یک لباس نخی پوشیده و یا دو طرف تسمه را به طور کامل خیس کنید.
- لباس های بافت مصنوعی که با سنسور تماس پیدا می کند ایجاد الکتریسیته ساکن می کند که موجب اختلال با سیگنال های ضربات قلب می گردد.
- از منابع امواج زا که ممکن است کار سنسور ضربان قلب را مختل کند دوری کنید.

منابع مختل کننده می توانند میدان های قوی الکترومغناطیسی تولید کنند که عبارتند از برخی سنسورهای بی سیم 2/4 گیگاهرتزی، کابل های برق ولتاژ بالا، موتورهای الکتریکی، اجاق گازها، فرهای میکروویو، تلفن های بی سیم 2/4 گیگاهرتزی و اکسس پوینت های بیسیم LAN.

استفاده از سنسور ریتم حرکت دوچرخه

با استفاده از یک سنسور سازگار ریتم حرکت دوچرخه می توان اطلاعات فعالیت را برای دستگاه ارسال کرد.

- سنسور خود را با دستگاه مرتبط و تنظیم کنید.
- اطلاعات کاربری مربوط به آمادگی جسمانی خود را بروز نمائید.
- به دوچرخه سواری بروید.

سنسور پا

دستگاه شما با سنسور پا سازگار است. با استفاده از سنسور پا می توانید تعداد گام و مسافت را بدون نیاز به GPS اندازه گیری کنید که در محیط های تمرینی داخلی و یا

در مواقعی که سیگنال **GPS** ضعیف است مفید می باشد. سنسور پا آماده به کار بوده و به محض اتصال اطلاعات را به دستگاه ارسال می کند (مانند سنسور ضربان قلب).

پس از 30 دقیقه عدم فعالیت، سنسور پا جهت صرفه جویی در مصرف باتری خاموش می شود. اگر باتری کم باشد پیامی بر روی دستگاه نشان داده می شود. در این وضعیت حدودا 5 ساعت دیگر از عمر باتری باقی می ماند.

کالیبره کردن سنسور پا

سنسور پا به طور خودکار کالیبره می شود. دقت اندازه گیری سرعت و مسافت پس از چند دقیقه دویدن در محیط بیرون و با کمک **GPS** بهبود داده می شود.

کالیبراسیون دستی سنسور پا

پیش از آنکه بتوانید دستگاه خود را کالیبره کنید بایستی آن را با سنسور پا مرتبط کرده باشید.

در صورتی که فاکتور کالیبراسیون خود را بدانید توصیه می شود که از کالیبراسیون دستی استفاده کنید. در صورتی که سنسور پا را با دستگاه گارمین دیگری کالیبره کرده باشید، در این صورت فاکتور کالیبراسیون خود را می دانید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. مسیر روبرو را دنبال کنید: **Settings > Sensors > Foot Pod > Cal. Factor**
3. فاکتور کالیبراسیون را تنظیم کنید:
 - در صورتی که مسافت شما بسیار کوتاه می باشد، فاکتور کالیبراسیون را افزایش دهید.
 - در صورتی که مسافت شما بسیار طولانی می باشد، فاکتور کالیبراسیون را کاهش دهید.

Tempe

Tempe یا دمای رنگ، یکی از سنسورهای بی سیم دما **ANT+** می باشد. می توانید این سنسور را به یک تسمه یا حلقه مطمئن وصل کنید به طوری که در معرض هوای پیرامون قرار داشته باشد. در این صورت اطلاعات این سنسور می تواند منبع قابل اطمینانی از داده های دقیق و صحیح دما باشد. برای مشاهده اطلاعات دمایی حاصل از این سنسور تنها کافیست آن را با دستگاه خود مرتبط و تنظیم کنید.

مشخصات و اطلاعات دستگاه

مشاهده مشخصات دستگاه

می توان مواردی از جمله **ID** دستگاه، ورژن نرم افزاری و توافقمه مجوز را مشاهده کنید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.
2. به مسیر روبرو بروید: **Settings > System > About**

مراقبت از دستگاه

اخطار

- برای تمیز کردن دستگاه از اجسام تیز استفاده نکنید.
- از استفاده از تمیزکننده های شیمیایی، حلال ها و دفع کنند های حشرات که می توانند به اجزای پلاستیکی دستگاه را آسیب زده و یا آن را مات کنند بپرهیزید.
- پس از تماس دستگاه با کلر، آب شور، کرم ضد آفتاب، مواد آرایشی، الکل و یا دیگر مواد شیمیایی خشن و آسیب زننده آن را با آب تازه شستشو دهید.

- دکمه ها را در زیر آب فشار ندهید.
- از وارد آمدن ضربات شدید یا رفتارهای خشن با دستگاه پرهیز کنید زیرا این اعمال می تواند عمر محصول را کاهش دهد.
- دستگاه را در شرایطی که در معرض طولانی با دماهای بالا قرار گیرد قرار ندهید، زیرا ممکن است منجر به آسیبی دائمی گردد.

تمیز کردن دستگاه

اخطار

- حتی ذرات ریز عرق یا رطوبت نیز می تواند هنگام اتصال دستگاه به شارژر موجب زنگ زدگی اتصال های الکتریکی شود.
- زنگ زدگی مانع شارژ کردن و انتقال داده ها می شود.

1. توسط یک پارچه مرطوب شده با محلول شوینده ملایم دستگاه را تمیز نمائید.
2. با مالش پارچه آن را خشک کنید.

پس از تمیز کردن دستگاه اجازه دهید تا کاملاً خشک شود.

تنظیم بند ساعت آهنی

اگر ساعت شما دارای یک بند آهنی نیز می باشد، بایستی ساعت خود را نزد یک طلاساز و یا متخصصی دیگر ببرید تا طول بند آهنی را تنظیم کند.

مشخصات

مدل باتری	قابل شارژ، باتری لیتیوم یون داخلی
عمر باتری	حدود 6 هفته
میزان ضد آب بودن	ATM 10*
محدوده دمایی مناسب کارکرد	از 20- الی 55 درجه سانتی گراد
محدوده دمایی مناسب شارژ	از 0 تا 45 درجه سانتی گراد
فراکانس رادیویی / پروتکل	تکنولوژی بیسیم ANT+ 2/4 گیگاهرتز مجهز به بلوتوث هوشمند

این دستگاه می تواند فشاری در حدود عمق 100 متر را تحمل کند. برای اطلاعات بیشتر به سایت www.garmin.com/waterrating مراجعه کنید.

اطلاعات باتری

عمر واقعی باتری بسته به قابلیت ها و امکاناتی دارد که بر روی دستگاه خود فعال کرده اید. مانند مسیریابی فعالیت، پیام های اخطار دریافتی از تلفن هوشمند، GPS، سنسورهای داخلی و سنسور های جانبی ANT+

وضعیت	عمر باتری
استفاده عادی از حالت GPS	حدود 20 ساعت
حالت UltraTrac در کار با GPS با جمع آوری داده هر 2 دقیقه یکبار	حدود 50 ساعت
حالت ساعت	حدود 6 هفته

مراقبت از سنسور ضربان قلب

اخطار

- بایستی پیش از شستن کمربند قطعه اصلی سنسور را باز کرده و جدا کنید.
- انباشته شدن عرق و نمک بر روی کمربند منجر به تضعیف عملکرد سنسور می شود و از گزارش داده های دقیق و صحیح جلوگیری می کند.
- برای مشاهده جزئیات نحوه شستن سنسور ضربان قلب به سایت www.garmin.com/HRMcare مراجعه کنید.
- پس از هر بار استفاده کمربند را خشک کنید.
- پس از هفت بار استفاده کمربند را توسط ماشین لباسشویی بشویید.
- کمربند را در خشک کن قرار ندهید.
- برای خشک کردن کمربند آن را آویزان کرده و یا به صورت تخت پهن کنید.
- برای افزایش طول عمر سنسور ضربان قلب خود، سنسور را در مواقعی که نیاز ندارید از کمربند جدا کنید.

مشخصات HRM-Run

*این دستگاه فشاری معادل عنق 30 متری زیر آب را تحمل می کند. برای مشاهده اطلاعات بیشتر به سایت www.garmin.com/waterrating مراجعه کنید.

مدل باتری	باتری قابل تعویض توسط کاربر مدل R2032 ، 3 ولت
عمر باتری	یک سال (1 ساعت در هر روز)
میزان ضد آب بودن	ATM 3*
محدوده دمایی مناسب کارکرد	از 20- الی 60 درجه سانتی گراد
فراکانس رادیویی / پروتکل	پروتکل ارتباطی بی سیم ANT+ 2/4 گیگاهرتز

باتری های قابل تعویض توسط کاربر

هشدار

- برای جدا کردن باتری ها از اجسام تیز استفاده نکنید.
- باتری را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

- باتری ها را هرگز در دهان قرار ندهید. در صورتی که بلعیده شد با پزشک خود و یا مرکز درمان مسموم شدگی محلی تماس بگیرید.
- باتری های قابل تعویض سکه ای سنسور ممکن است دارای پرکلریک اسید باشد. در این صورت نیازمند نگهداری ویژه می باشند. به سایت www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate مراجعه کنید.

احتیاط

با سازمان بازیافت نزدیک خود تماس بگیرید تا باتری ها را به شیوه مناسب بازیافت کنید.

تعویض باتری سنسور ضربان قلب

1. از یک آچار کوچک فیلیپس برای باز کردن پیچ های پشت دستگاه استفاده کنید.
2. درب پشتی را برداشته و باتری را خارج کنید.



3. به مدت 30 ثانیه صبر کنید.
4. باتری های جدید را در حالتی که انتهای مثبت آن بالا باشد جایگذاری کنید.
- توجه:** واشر درزگیر را گم نکنید.
5. درب پشتی را در جای خود قرار داده و 4 پیچ آن را ببندید.
- توجه:** بیش از حد پیچ ها را محکم نکنید.

پس از آنکه باتری ها را تعویض کردید بایستی مجددا سنسور را با دستگاه خود مرتبط و تنظیم کنید.

مدیریت و کنترل اطلاعات

توجه: این دستگاه با ویندوز های 95، 98، Me، ویندوز NT®، و سیستم عامل Mac® OS 10.3 و قبل از آن سازگار نیست.

جدا نمودن کابل USB

اگر دستگاه شما به صورت یک درایو خارجی به کامپیوتر متصل شده است، برای جلوگیری از خراب شدن اطلاعات بایستی دستگاه را به طور ایمن از کامپیوتر جدا کنید. اگر آن را به صورت یک دستگاه قابل حمل به کامپیوتر متصل نموده اید، نیازی به جداسازی ایمن آن نیست.

1. یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

- برای کامپیوتر هایی که از ویندوز استفاده می کنند، گزینه **Safely Remove Hardware** را از قسمت نوار ابزار انتخاب کرده و دستگاه خود را انتخاب کنید.
- برای کامپیوترهای **Mac** آیکون درایو را به درون سطل زباله بکشید.

2. کابل را از کامپیوتر خود جدا کنید.

حذف فایل ها

توجه

در صورتی که فایلی را نمی شناسید آن را پاک نکنید. حافظه دستگاه شما دارای فایل های سیستمی مهمی است که نباید پاک شوند.

1. درایو **Garmin** را باز کنید.
2. در صورت نیاز یکی از فولدر ها را نیز باز کنید.
3. یک فایل را انتخاب کنید.
4. دکمه **Delete** را از روی صفحه کلید بزنید.

رفع مشکلات

آمار دویدن روزانه من نمایش داده نمی شود

تعداد گام روزانه در هر نیمه شب مجدداً صفر می گردند.

در صورتی که بجای آمار دویدن علامت منهای نمایش داده شد، به دستگاه خود اجازه دهید تا به سیگنالهای ماهواره دسترسی پیدا کند و زمان را به طور خودکار تنظیم کند.

سنسور دما دقیق نیست

دمای بدن شما بر روی فرایند دماسنجی سنسور داخلی دما تاثیر می گذارد. برای به دست آوردن دقیق ترین دماسنجی بایستی ساعت را از دست خود باز کرده و حدود 20 تا 30 دقیقه صبر کنید.

علاوه بر این می توانید از یک سنسور دما خارجی **tempe** استفاده کنید تا در هنگام بستن ساعت نیز دمای دقیق محیط را داشته باشید.

بازگرداندن تنظیمات اولیه دستگاه

اگر دستگاه شما از کارکرد باز ایستاد، ممکن است نیاز به راه اندازی مجدد یا ریست داشته باشد.

1. دکمه **Light** را حداقل 25 ثانیه نگه دارید.
2. سپس دکمه **Light** را یک ثانیه نگه دارید تا دستگاه روشن شود.

بازگرداندن کلیه تنظیمات اولیه

توجه: این کار باعث حذف شدن کلیه اطلاعات کاربری و تاریخچه های فعالیت ها می شود.

می توانید کلیه تنظیمات دستگاه را به حالت پیش فرض کارخانه برگردانید.

1. دکمه **UP** را نگه دارید.

2. مسیر روبرو را انتخاب کنید: **Settings > System > Restore**

Defaults > Yes

بیشترین استفاده از عمر باتری

می توانید برای افزایش عمر باتری کارهای بسیاری انجام دهید.

- نور پس زمینه را کم کنید یا زمان روشن ماندن صفحه را کاهش دهید.
- برای فعالیت خود از حالت **UltraTrac GPS** استفاده کنید.
- هنگامی که از امکانات ارتباطی استفاده نمی کنید، بلوتوث دستگاه را خاموش کنید.
- هنگام مکث فعالیت برای زمان طولانی، از امکان **Resume Later** استفاده کنید.

- از یکی از قالب های نمایش صفحه **Connect IQ** استفاده کنید هر ثانیه نیاز به به روز رسانی نداشته باشد.
- برای مثال از قالب صفحه نمایش استفاده کنید که حالت دوم نداشته باشد.
- پیام های اخطار دریافتی از تلفن همراه را محدود کنید.

برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر :

- www.irgarmin.ir
- Instagram:Garmin.iran
- Telegram me/@Garminiran
- Facebook.com/irangarmin
- Email:info@irgarmin.ir
- تهران : خیابان مطهری، خیابان لارستان، ابتدای افتخاری نیا، پلاک 12
- طبقه اول، واحد 4 021-88853916/88853900
- اصفهان، خیابان استانداری، ابتدای نهر فرشادی غربی، ساختمان اطلس
- 021-32216028/32225215
- 09128841450
- 09130004207