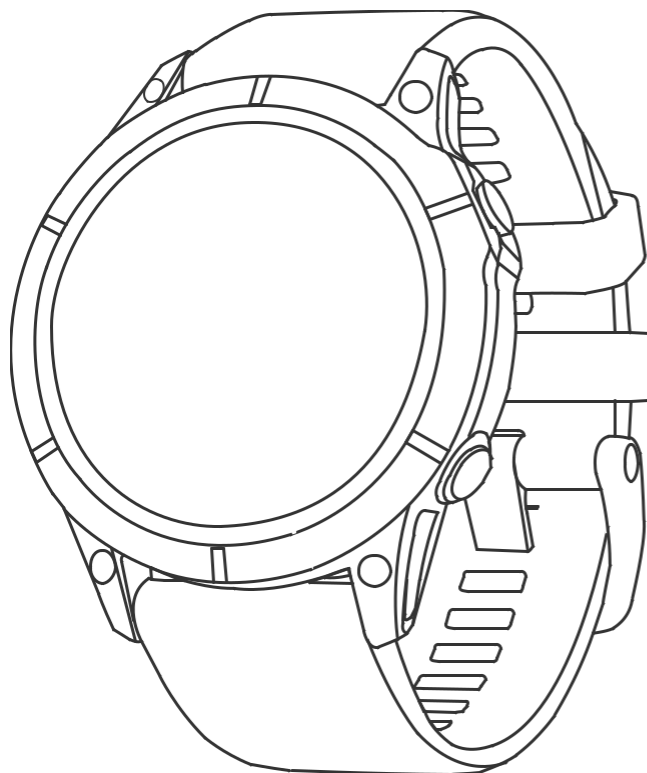


**GARMIN**<sup>®</sup>



**FĒNIX<sup>®</sup> 7 SERIES**

---

**Owner's Manual**

© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin-, the Garmin logo, fēnix-, ANT-, ANT+®, Approach-, Auto Lap-, Auto Pause-, Edge-, inReach-, QuickFit-, TracBack-, VIRB-, Virtual Partner-, and Xero- are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™, and Vector™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google LLC. Apple-, iPhone-, iTunes-, and Mac- are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The BLUETOOTH- word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Di2™ is a trademark of Shimano, Inc. Shimano- is a registered trademark of Shimano, Inc. iOS- is a registered trademark of Cisco Systems, Inc. used under license by Apple Inc. STRAVA and Strava™ are trademarks of Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), and Normalized Power™ (NP) are trademarks of Peakware, LLC. Wi-Fi- is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows- is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Zwift™ is a trademark of Zwift, Inc. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

## فهرست عناوین

11	.....مقدمه
11	.....راه اندازی
12	.....مروری بر دستگاه
13	.....فعال و غیر فعال کردن صفحه نمایش لمسی
13	.....استفاده از ساعت
13	.....ساعت ها
13	.....تنظیم زنگ هشدار
13	.....ویرایش یک زنگ هشدار
14	.....استفاده از زمان سنج شمارش معکوس
14	.....پاک کردن یک زمان سنج
15	.....استفاده از کرنومتر
16	.....اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین
17	.....فعالیت ها و برنامه ها
17	.....شروع یک فعالیت
17	.....راهنمایی هایی برای ثبت فعالیت ها
18	.....متوقف کردن یک فعالیت
18	.....ارزیابی یک فعالیت
19	.....دویدن
19	.....آمادگی برای دو و میدانی
20	.....آمادگی برای دویدن مجازی
20	.....محاسبه مسافت پیموده شده روی تردمیل
21	.....فعالیت دویدن همراه با استراحت
21	.....شنا کردن
22	.....اصطلاحات فنی شنا
22	.....انواع دور
23	.....راهنمایی هایی برای فعالیت های شنا
23	.....استراحت حین شنا در استخر
23	.....حالت استراحت خودکار
24	.....استفاده از حالت گزارش گرم کردن پیش از ورزش
24	.....حالت چند ورزشی
24	.....تمرین ورزشی سه گانه
25	.....ایجاد یک فعالیت چند ورزشی
25	.....فعالیت های فضای سرپوشیده
26	.....ثبت یک فعالیت تمرین استقامتی
27	.....ثبت یک فعالیت HIIT (تمرین تناوبی شدید)
27	.....استفاده از تِر بنر فضای بسته ، ANT+

28.....	ورزش های صخره نوردی (نوعی از صخره نوردی با طناب و وسایل محافظ)
28.....	ثابت یک فعالیت صخره نوردی در فضای بسته
29.....	ثابت یک فعالیت صخره نوردی
30.....	شروع یک فعالیت کوهنوردی
30.....	ثابت نقاط ردیابی به صورت دستی
31.....	مشاهده ی نقاط ردیابی
31.....	اسکی
31.....	دیدن مسیر های اسکی
31.....	ثابت یک فعالیت اسکی خارج از پیست
32.....	داده های توان اسکی فرامرزی
32.....	گلف
32.....	بازی گلف
34.....	منوی گلف
36.....	جابجایی مکان پرچم
36.....	اندازه گیری مسافت با استفاده از هدف گذاری لمسی در حین بازی
36.....	دیدن مسافت ضربه ها
37.....	حساب کردن امتیازات
39.....	آیکون مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ
39.....	ذخیره اهداف سفارشی
40.....	حالت اعداد بزرگ
41.....	پرش از هواپیما
41.....	برنامه ریزی یک پرش
41.....	انواع پرش ها
42.....	وارد کردن اطلاعات پرش
43.....	وارد کردن اطلاعات باد برای پرش های HAHO (از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد) و پرش HALO (از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع پایین)
43.....	وارد کردن اطلاعات باد برای یک پرش ثابت
44.....	تنظیمات ثابت
44.....	شخصی سازی فعالیت ها و برنامه ها
44.....	اضافه یا کم کردن یک فعالیت مورد علاقه
45.....	تغییر ترتیب یک فعالیت در لیست برنامه ها
45.....	شخصی سازی صفحات داده ها
46.....	ایجاد یک فعالیت سفارشی
47.....	فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها
57.....	تمرین
57.....	ورزش ها
57.....	دنبال کردن یک ورزش از Garmin Connect

58.....	دنبال کردن یک ورزش پیشنهادی روزانه .....
59.....	شخصی سازی یک بازه ی زمانی ورزشی .....
59.....	شروع یک بازه ی ورزشی.....
60.....	دنبال کردن یک ورزش شنا در استخر .....
61.....	درباره ی تقویم تمرین .....
62.....	تمرین با ویژگی PacePro (سرعت حرفه ای).....
62.....	دانلود یک برنامه ی PacePro از Garmin Connect .....
63.....	ایجاد یک برنامه ی PacePro بر روی ساعتتان .....
63.....	شروع یک برنامه ی PacePro (سرعت حرفه ای) .....
65.....	بخش ها .....
65.....	بخش های استراوا .....
65.....	مشاهده ی جزئیات بخش .....
66.....	مسابقه دادن یک بخش .....
66.....	تنظیم یک بخش برای تطابق خودکار .....
66.....	استفاده از Virtual Partner (همبازی مجازی) .....
67.....	تنظیم یک هدف تمرینی .....
68.....	مسابقه ی فعالیت پیشین .....
68.....	تاریخچه .....
68.....	استفاده از تاریخچه .....
69.....	تاریخچه ی چند ورزشی .....
69.....	مشاهده زمان خود در هر محدوده ی ضربان قلب .....
70.....	سوابق شخصی .....
70.....	مشاهده ثبت سوابق شخصی .....
70.....	بازیابی سوابق شخصی ثبت شده .....
70.....	پاک کردن اطلاعات شخصی .....
71.....	مشاهده مجموع داده ها .....
71.....	مشاهده داده ها بر اساس Odometer (مسافت سنج) .....
71.....	پاک کردن تاریخچه .....
72.....	ظاهر ساعت .....
72.....	تنظیمات صفحه اصلی ساعت .....
72.....	شخصی سازی صفحه اصلی ساعت .....
73.....	صفحات .....
78.....	مشاهده مجموعه ی صفحات .....
79.....	شخصی سازی مجموعه ی صفحات .....
79.....	Body Battery (انرژی بدن) .....
80.....	سنجش عملکرد .....
90.....	وضعیت تمرین .....

97	کنترل ها
104	شخصی سازی منوی کنترل ها
104	استفاده از چراغ قوه ی LED
105	استفاده از صفحه ی چراغ قوه
106	Garmin Pay (پرداخت گارمین)
106	تنظیم کیف پول Garmin Pay خود
106	پرداخت هزینه ی خریدها با استفاده از ساعت خود
107	اضافه کردن یک کارت به کیف پول Garmin Pay خود
108	تغییر رمز عبور Garmin Pay خود
108	حسگرها و لوازم جانبی
108	کنترل گرمی ضربان قلب
109	بستن ساعت
110	راهنمایی هایی برای داده های ضربان قلب نامنظم
110	تنظیمات کنترلگر مچی ضربان قلب
112	اکسیژن سنج
114	بدست آوردن خوانش های اکسیژن سنج
114	تنظیم حالت اکسیژن سنج
115	راهنمایی هایی برای داده های غیر عادی اکسیژن سنج
115	قطب نما
115	تنظیم جهت قطب نما
116	تنظیمات قطب نما
117	ارتفاع سنج و فشار سنج
117	تنظیمات ارتفاع سنج
118	تنظیمات فشار سنج
119	حسگرهای وایرلس
124	جفت کردن حسگرهای وایرلس خود
124	دینامیکهای دویدن (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی)
126	کنترل از راه دور inReach
127	کنترل از راه دور VIRB
128	تنظیمات دستگاه مربوط به ورزش تیرو کمان Xero
129	نقشه
129	مشاهده ی نقشه
130	ذخیره یا مسیریابی به مکانی در روی نقشه
131	مسیریابی با ویژگی Around Me (نزدیک من)
131	تنظیمات نقشه
132	مدیریت نقشه ها
133	تم های نقشه

133	تنظیمات نقشه ی دریانوردی
134	آهنگ
134	اتصال به یک تأمینکننده آهنگ طرف سوم
135	دانلود کردن محتوای صوتی از یک دستگاه دیگر
135	دانلود کردن محتوای صوتی شخصی
136	گوش دادن آهنگ
136	کنترل های پخش آهنگ
137	اتصال هدفون بلوتوثی
137	تغییر حالت صوتی
138	قابلیت اتصال
138	ویژگی های اتصال تلفن
138	جفت کردن تلفن
139	فعال کردن اعلان های بلوتوثی
141	غیرفعال کردن اتصال بلوتوثی تلفن
141	خاموش و روشن کردن اعلان اتصال تلفن
141	پخش اعلان صوتی وضعیت ها در طول انجام يك فعالیت
142	ویژگی های وای فای متصل
142	اتصال به يك شبکه وای فای
143	اپهای تلفن و اپلیکیشنهای کامپیوتری
143	Garmin Connect
146	ویژگی Connect IQ
147	Garmin Explore™
147	برنامه ی Garmin Golf™
148	پروفایل کاربری
148	تنظیم پروفایل کاربری خود
148	درباره ی محدوده های ضربان قلب
148	اهداف ورزشی
149	تنظیم محدوده های ضربان قلب خود
150	اجازه به دستگاه برای تنظیم کردن محدوده های ضربان قلب خود
150	محاسبه ی محدوده ی ضربان قلب
151	تنظیم محدوده های توان خود
152	ویژگی امنیت و ردیابی
153	اضافه کردن مخاطبین اضطراری
153	اضافه کردن مخاطبین
154	روشن یا خاموش کردن تشخیص حادثه
154	درخواست کمک
155	شروع یک جلسه ی Track Session (ردیابی) (گرفتن)

- 156..... راهنمایی هایی برای جلسات ردیابی گروهی
- 156..... تنظیمات ردیابی گروهی
- 156..... تنظیمات سلامت و تندرستی
- 157..... Auto Goal (هدف خودکار)
- 157..... استفاده از هشدار حرکت
- 158..... زمان صرف شده (بر حسب دقیقه) در میزان شدت (فعالیت ها)
- 158..... بدست آوردن زمان صرف شده (بر حسب دقیقه) در میزان شدت (فعالیتها)
- ساعت فنیکس شما زمان (بر حسب دقیقه) صرف شده در میزان شدت (فعالیت ها) با مقیاسه ی داده های ضربان قلب شما با متوسط ضربان قلب در حال استراحت محاسبه می کند. اگر ضربان قلب خاموش باشد، ساعت زمان (بر حسب دقیقه) صرف شده در میزان شدت متوسط را با تحلیل تعداد قدم های شما در هر دقیقه به دست می آورد.
- 158.....
- 159..... محاسبه ی خواب
- 159..... استفاده از محاسبه ی خواب خودکار
- 159..... مسیریابی
- 159..... مشاهده و ویرایش مکان های ذخیره شده ی خود
- 160..... ذخیره ی یک مکان دوطرفه با خطوط شطرنجی
- 160..... مسیریابی به مقصد
- 161..... مسیریابی به نقطه ی مورد علاقه
- 162..... مسیریابی به نقطه ی شروع یک فعالیت ذخیره شده
- 162..... مسیریابی به نقطه ی شروع خود در حین یک فعالیت
- 163..... مسیریابی های یک مسیر
- 164..... مسیریابی با ویژگی Sight 'N Go (رفتن به هدف N)
- 164..... علامت گذاری و شروع مسیریابی به man overboard (MOB) (موقعیت فردی که در دریا افتاده)
- 164..... متوقف ساختن مسیریابی
- 165..... مسیرها
- 165..... ایجاد کردن یک مسیر و دنبال کردن آن بر روی دستگاه خود
- 166..... ایجاد یک مسیر سفر رفت و برگشتی (شروع و پایان در یک نقطه)
- 167..... ایجاد یک مسیر روی Garmin Connect
- 168..... مشاهده یا ویرایش جزئیات مسیر
- 168..... طراحی یک توقفگاه
- 169..... تنظیمات مسیریابی
- 169..... شخصی سازی صفحات داده ی مسیریابی
- 170..... تنظیم یک نشانگر جهت
- 170..... تنظیم هشدار مسیریابی
- 170..... تنظیمات مدیریت باتری
- 171..... شخصی سازی ویژگی ذخیره کننده ی باتری
- 172..... تغییر حالت نیرو
- 172..... شخصی سازی حالت نیرو
- 173.....



173	تنظیمات سیستم
174	تنظیمات زمان
175	تنظیم هشدارهای زمانی
175	همگام سازی زمان
176	تغییر تنظیمات صفحه
177	شخصی سازی حالت خواب
177	شخصی سازی کلیدهای میانبر
178	تغییر واحدهای اندازه گیری
178	همگام سازی فعالیت ها و ارزیابی های عملکرد
178	مشاهده ی اطلاعات دستگاه
179	مشاهده ی اطلاعات نظارتی و تطابق برچسب الکترونیکی
179	اطلاعات دستگاه
179	شارژ کردن ساعت
180	شارژ خوشیدی
181	مشخصات
182	اطلاعات باتری
183	مراقبت از دستگاه
184	تمیز کردن ساعت
185	تمیز کردن بند چرمی
185	تنظیم بند فلزی ساعت
186	مدیریت داده ها
186	پاک کردن فایل ها
186	حل مشکل (دستگاه)
186	به روز رسانی های نرم افزار
187	به دست آوردن اطلاعات بیشتر
187	زبان دستگاه من درست نیست
188	آیا گوشی من با ساعت سازگار است؟
188	گوشی من به ساعت متصل نمی شود
188	آیا می توانم حسگر بلوتوثی ام را با ساعت استفاده کنم؟
189	هدفون هایم به ساعت متصل نمی شوند
189	آهنگم قطع می شود، یا هدفون هایم متصل نمی مانند
189	راه اندازی مجدد دستگاهتان
190	بازنشانی همه ی تنظیمات پیش فرض
190	نکاتی برای افزایش عمر باتری
191	دریافت سیگنال های ماهواره ای
192	بهبود دریافت ماهواره ای GPS
192	خوانش دما دقیق نیست

192	.....	ردیابی فعالیت
192	.....	گام شمار روزانه ی من نمایش داده نمی شود
193	.....	گام شمار من به نظر دقیق نیست
193	.....	گام شمار، روی دستگام و حساب Garmin Connect با هم تطابق ندارند
193	.....	میزان نمایش داده شده برای بالا رفتن از طبقات دقیق به نظر نمی رسد
195	.....	ضمیمه
195	.....	فیلدهای داده ها
195	.....	فیلدهای کدنس (ریتم)
240	.....	طیف رنگی و داده های دینامیک دویدن (اطلاعات تخصصی مربوط به ورزش دو و میدانی)
242	.....	داده های توازن زمان تماس با زمین
243	.....	نوسانات عمودی و داده های نسبت عمودی
		طبقه بندی استاندارد VO2 Max (حداکثر حجم اکسیژن (بر حسب میلی متر) مصرفی در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در
244	.....	حداکثر عملکرد)
245	.....	طبقه بندی FTP (توان آستانه ی عملکرد)
247	.....	سایز و محیط چرخ
251	.....	تعریف نمادها

## مقدمه



دفترچه ی راهنمای نکات مهم امنیتی و اطلاعات محصول که داخل جعبه ی می باشد را به منظور دانستن هشدارها و اطلاعات مهم دیگر را بخوانید.

همیشه قبل از شروع یا تغییر هر برنامه ی ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.

## راه اندازی

وقتی که ساعت خود را برای اولین بار استفاده می کنید، باید این کارها را برای تنظیم و دانستن ویژگی های پایه ای انجام دهید.

1. برای روشن کردن ساعت LIGHT (نور) را فشار دهید (مروری بر دستگاه، صفحه ی 11).

2. برای تکمیل تنظیمات اولیه دستورات عملی های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.

در حین تنظیمات اولیه، می توانید گوشی هوشمند خود را با ساعتتان برای دریافت اعلانات، تنظیم کیف پول Garmin Pay خود، و موارد بیشتر دیگر جفت کنید (جفت کردن گوشی خود، صفحه ی 117).

3. دستگاه را کاملاً شارژ کنید (شارژ کردن ساعت، صفحه ی 151).

4. یک فعالیت را شروع کنید (شروع یک فعالیت، صفحه ی 16).



# مروری بر دستگاه

## 1. صفحه لمسی

- برای انتخاب یک گزینه از منو ضربه بزنید.
  - داده های صفحه ی اصلی را برای باز کردن صفحات و ویژگی ها، نگه دارید.
- توجه: این ویژگی برای تمام صفحات اصلی ساعت ها، در دسترس نیست.
- برای پیمایش بین صفحات و منوها انگشت خود را به بالا یا پایین بکشید.
  - برای بازگشت به صفحه قبلی انگشت خود را به سمت راست بکشید.
  - برای بازگشت به صفحه اصلی و کم کردن روشنایی صفحه با کف دست خود روی صفحه نمایش را بپوشانید.

## 2. Light

- برای روشن کردن دستگاه، این دکمه را فشار دهید.
- برای بیشتر یا کمتر کردن نور صفحه، این دکمه را فشار دهید.
- برای روشن کردن چراغ قوه دوبار سریع این دکمه را فشار دهید.
- برای مشاهده منوی کنترل ها این دکمه را نگه دارید.

## 3. Up. Menu

- برای پیمایش بین صفحات و منو ها این دکمه را فشار دهید.
- برای دیدن منو این دکمه را نگه دارید.

## 4. Down

- برای پیمایش بین منوها و صفحات، این دکمه را فشار دهید.
- برای دیدن ابزارهای کنترل موزیک از هر صفحه، این دکمه را نگه دارید.

## 5. Start. Stop

- برای انتخاب گزینه ای از منو این دکمه را فشار دهید.
- برای دیدن لیست فعالیت ها و شروع یا توقف یک فعالیت این دکمه را فشار دهید.

## 6. Back. Lap

- برای بازگشت به صفحه اصلی این دکمه را نگه دارید.
- برای ثبت یک سیکل، استراحت یا انتقال طی یک فعالیت که خود شامل چند نوع ورزش می باشد، این دکمه را فشار دهید.
- برای دیدن صفحه ی اصلی، از هر صفحه ای، این دکمه را فشار دهید.

## فعال و غیر فعال کردن صفحه نمایش لمسی

- برای فعال یا غیر فعال سازی موقت، دکمه ی Down و Start را نگه دارید.
- برای فعال یا غیرفعال سازی صفحه ی نمایش طی استفاده ی عمومی، فعالیت ها، یا خواب، دکمه ی Menu را نگه داشته و سپس System و بعد از آن Touch را انتخاب کنید و سپس یکی از گزینه ها را انتخاب نمایید.

## استفاده از ساعت

- برای دیدن منوی کنترل ها، دکمه ی Light را نگه دارید (کنترل ها، صفحه ی 84)
- منوی کنترل ها، دسترسی سریع به کارکردهای پرتکرار مانند روشن کردن حالت مزاحم نشوید، ذخیره ی یک مکان و خاموش کردن ساعت را فراهم می آورد.
- از صفحه ی اصلی ساعت، دکمه ی up یا Down را برای پیمایش بین صفحات فشار دهید. (صفحات، صفحه ی 63)
- برای شروع یک فعالیت یا باز کردن یک اپلیکیشن از قسمت مربوط به تغییر رنگ صفحه، دکمه Start را فشار دهید. (فعالیت ها و اپلیکیشن ها صفحه 16)
- برای ساخت صفحه اصلی شخصی سازی شده (شخصی سازی صفحه ی اصلی ساعت، صفحه ی 62)، انجام تنظیمات (تنظیمات سیستم، صفحه 146)، جفت کردن سنسور های وایرلس (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106) و کار هایی بیشتر، دکمه Menu را نگه دارید.

## ساعت ها

### تنظیم زنگ هشدار

می توانید چند زنگ هشدار تنظیم کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت دکمه Menu را نگه دارید.
2. گزینه ی Clocks>Alarm> Add Alarm را انتخاب کنید.
3. زمان زنگ هشدار را وارد کنید.

### ویرایش یک زنگ هشدار

1. از صفحه ی اصلی، دکمه MENU (منو) را نگه دارید.
2. گزینه Clocks> Alarms>Edit را انتخاب کنید.

3. یک زنگ هشدار را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای روشن یا خاموش کردن زنگ هشدار گزینه ی **Status** را انتخاب کنید.
- برای تغییر زمان زنگ هشدار گزینه **Time** را انتخاب کنید.
- برای تنظیم یک زنگ هشدار به صورت تکرار منظم، گزینه **Repeat** را انتخاب کنید و زمان تکرار زنگ هشدار را انتخاب کنید.
- برای انتخاب نوع نوتیفیکیشن زنگ هشدار، گزینه ی **Label** را انتخاب کنید.
- برای روشن یا خاموش کردن نور پس زمینه ی همراه زنگ هشدار، گزینه ای **Backlight** را انتخاب کنید.
- برای انتخاب توضیح زنگ هشدار گزینه **Label** را انتخاب کنید.
- برای حذف زنگ هشدار گزینه **Delete** را انتخاب کنید.

## استفاده از زمان سنج شمارش معکوس

1. از صفحه ی اصلی، گزینه ی **Menu** (منو) را نگه دارید.

2. گزینه ی **Clocks > Timers** (ساعت < زمان سنج) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم و ذخیره زمان سنج شمارش معکوس برای اولین بار، زمان را وارد کرده **Menu** (منو) را فشار دهید و گزینه **Save Timer** (ذخیره زمان سنج) را انتخاب نمایید.
- برای تنظیم و ذخیره زمان سنج های دیگر، گزینه **Add Timer** (اضافه کردن زمان سنج) را انتخاب کنید و زمان را وارد کنید.
- برای تنظیم زمان سنج شمارش معکوس بدون ذخیره آن، گزینه **Quick Timer** (زمان سنج سریع) را انتخاب کرده و زمان را وارد کنید.

4. در صورت لزوم دکمه **Menu** (منو) را فشار داده و یکی از گزینه ها را انتخاب کنید:

- گزینه ی **Time** (زمان) را برای تغییر زمان انتخاب کنید.
- گزینه **Restart on** (راه اندازی مجدد «روشن») را برای راه اندازی مجدد خودکار زمان سنج، بعد از منقضی شدن زمان قبلی، انتخاب کنید.
- گزینه ی **Sound and Vibe** (صدا و لرزش) را انتخاب کنید و نوع نوتیفیکیشن (اعلان) را انتخاب کنید.

5. دکمه **Start** (شروع) را برای شروع زمان سنج فشار دهید.

## پاک کردن یک زمان سنج

1. از صفحه اصلی ساعت، دکمه ی **Menu** (منو) را نگه دارید.

2. Clocks > Timers < Edit (ساعت ها < زمان سنج ها < ویرایش) را انتخاب کنید.

3. یک زمان سنج انتخاب کنید.

4. گزینه Delete (حذف) را انتخاب کنید.

## استفاده از کرنومتر

1. از صفحه اصلی، دکمه ی Menu (منو) را نگه دارید. 2. Clocks > Stopwatch (ساعتها < کرنومتر) را انتخاب کنید.

3. دکمه ی Start (شروع) را برای شروع زمان سنج فشار دهید.

4. دکمه ی Lap (دور) را برای راه اندازی مجدد زمان سنج برای هر دور از فعالیت فشار دهید ①.



زمان کل کرنومتر ② جلو می رود.

5. دکمه ی Stop (توقف) را برای متوقف کردن هر دو زمان سنج فشار دهید.

6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم دوباره ی هر دو زمان سنج دکمه ی Down (پایین) را فشار دهید.
- برای ذخیره زمان کرنومتر به عنوان یک فعالیت، دکمه ی Menu (منو) را فشار داده و گزینه ی Save Activity (ذخیره فعالیت) را انتخاب کنید. برای تنظیم دوباره ی زمان سنج ها و خروج از کرنومتر دکمه ی Menu (منو) را فشار دهید و گزینه ی Done (قبول) را گزینه تمام را انتخاب کنید.
- برای مرور زمان سنج های هر دور از فعالیت ها، دکمه ی Menu (منو) را فشار دهید و گزینه ی Review (مرور) را انتخاب کنید.

توجه: گزینه ی Review (مرور) فقط در صورتی دیده خواهد شد که چند دور فعالیت موجود باشد.

- برای بازگشت به صفحه اصلی بدون راه اندازی مجدد زمان سنج ها، دکمه ی Menu (منو) را فشار داده و گزینه ی Go to Watchface (رفتن به صفحه اصلی) را انتخاب کنید.
- برای فعال یا غیر فعال سازی ثبت هر دور از فعالیت دکمه ی Menu (منو) را فشار داده و Lap Key (دکمه ی دور) را انتخاب کنید.

## اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین

می توانید زمان فعلی روز را در قسمت مناطق زمانی اضافی در صفحه ی مناطق زمانی جایگزین نمایش دهید. شما می توانید تا چهار منطقه ی زمانی جایگزین را اضافه کنید.

توجه: ممکن است نیاز به اضافه کردن صفحه ی مناطق زمانی جایگزین به صفحات داشته باشید. (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40)

1. از صفحه ی اصلی Menu (منو) را نگه دارید.

2. Clocks > Alt. Time zones > Add Alt. Time Zone (ساعت ها < مناطق زمانی جایگزین < اضافه کردن منطقه زمانی) را انتخاب کنید.

3. یک منطقه زمانی انتخاب کنید.

4. در صورت لزوم نام منطقه زمانی را تغییر دهید.

## ویرایش منطقه زمانی جایگزین

1. از صفحه اصلی Menu (منو) را نگه دارید.

2. Clocks > Alt. Time Zones > Edit (ساعت ها < مناطق زمانی جایگزین < ویرایش) را انتخاب کنید.

3. یک منطقه زمانی را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای وارد کردن نام شخصی سازی شده برای منطقه ی زمانی Rename Time Zone (تغییر نام منطقه) را انتخاب کنید.
- برای تغییر منطقه زمانی گزینه ی Change Zone (تغییر منطقه) را انتخاب کنید.
- برای تغییر موقعیت منطقه زمانی در صفحه، Reorder Zone (مرتب سازی دوباره منطقه) را انتخاب کنید.
- برای پاک کردن منطقه ی زمانی Deleting Zone (پاک کردن منطقه) را انتخاب کنید.



# فعالیت ها و برنامه ها

ساعت شما می تواند برای فعالیت های فضای بسته، فضای باز، ورزشکاری و ورزشی استفاده شود. وقتی یک فعالیت را شروع می کنید ساعت داده های حسگر را نمایش داده و ثبت می کند. می توانید فعالیت های سفارشی ایجاد کرده یا فعالیت هایی بر مبنای فعالیت های پیش فرض بسازید (ایجاد یک فعالیت سفارشی، صفحه ی 41). وقتی فعالیت هایتان تمام شد، می توانید آنها را ذخیره کرده و با انجمن Garmin Connect به اشتراک گذارید. همچنین می توانید فعالیت های Connect IQ و برنامه ها را به ساعت خود با استفاده از برنامه کانکت آی کیو اضافه کنید. (ویژگیهای کانکت آی کیو، صفحه ی 124) برای اطلاعات بیشتر درباره دنبال کردن فعالیت و دقت استاندارد فیتنس به آدرس [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه کنید.

## شروع یک فعالیت


وقتی شما شروع به فعالیت می کنید موقعیت یاب (GPS) به صورت خودکار روشن می شود (در صورت نیاز).

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. اگر اولین بار است که یک فعالیت را شروع می کنید، مربع کنار هر فعالیت را برای اضافه کردن آن به علاقه مندی ها علامت زده و قبول را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

• یک فعالیت از علاقه مندی های خود انتخاب کنید.

•  را انتخاب نموده، و یک فعالیت از لیست فهرست طولانی فعالیت ها انتخاب کنید.

4. اگر فعالیت نیازمند سیگنال های موقعیت یاب (GPS) می باشد، بیرون بروید، در منطقه ای که آسمان به صورت واضح قابل رویت باشد قرار بگیرید و صبر کنید تا ساعت آماده شود.

ساعت پس از نمایش ضربان قلب شما، به دست آوردن سیگنال های موقعیت یاب (GPS) (در صورت نیاز) و اتصال به حسگر های وایرلس (در صورت نیاز) آماده می باشد.

5. برای شروع زمان سنج فعالیت، شروع (Start) را فشار دهید.

ساعت فقط زمانی که زمان سنج فعالیت روشن است، داده های فعالیت را ثبت می کند.

## راهنمایی هایی برای ثبت فعالیت ها

• \*قبل از شروع فعالیت ساعت را شارژ کنید. (شارژ کردن ساعت، صفحه ی 151)

- برای ثبت دور های فعالیت، شروع یک ست جدید، یا رفتن به مرحله بعدی تمرین، Lap (دور) را فشار دهید.
- برای دیدن صفحات داده های بیشتر Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.
- برای دیدن صفحات اطلاعات بیشتر، انگشت خود را به بالا یا پایین بکشید.
- برای استفاده از حالت قدرت به منظور افزایش عمر باتری Menu (منو) را نگه داشته و حالت قدرت را انتخاب کنید (شخصی سازی حالت های نیرو، صفحه ی 145).

## متوقف کردن یک فعالیت

1. Stop (توقف) فشار دهید.

2. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ادامه یک فعالیت، Resume (ادامه) را انتخاب کنید.
- برای ذخیره یک فعالیت و دیدن جزئیات آن، Save (ذخیره) را انتخاب کرده، Start (شروع) را فشار دهید و یک گزینه را انتخاب کنید.
- توجه: بعد از ذخیره یک فعالیت می توانید داده های مربوط به خود ارزیابی را وارد کنید (ارزیابی کردن یک فعالیت، صفحه ی 17)
- \*برای توقف فعالیتتان و ادامه آن در آینده، Resume Later (ادامه در آینده) را انتخاب کنید.
- برای علامت گذاری یک دوره، Lap (دور) را انتخاب کنید.
- برای مسیریابی بازگشت به نقطه اولی که فعالیت خود را از آنجا شروع کرده اید، Back to start > Tracback (بازگشت به نقطه شروع < مسیر بازگشت) را انتخاب کنید.

توجه: این ویژگی فقط برای فعالیت هایی که از موقعیت یاب استفاده می کنند در دسترس می باشد.

- برای بازگشت به نقطه شروع فعالیت خود با مستقیم ترین مسیر، Back to Start»Route (بازگشت به شروع < مسیر) را انتخاب کنید.

توجه: این ویژگی فقط برای فعالیت هایی که از موقعیت یاب استفاده می کنند در دسترس است.

- برای اندازه گیری تفاوت بین ضربان قلب در آخر فعالیت و ضربان قلبتان دو دقیقه بعد از فعالیت، Recovery HR (بازیابی ضربان قلب) را انتخاب کنید و صبر کنید تا زمان سنج شمارش معکوس را انجام دهد.
- برای حذف یک فعالیت، Discard (دور انداختن) را انتخاب کنید.

توجه: بعد از متوقف کردن یک فعالیت ساعت آن را بعد از 30 دقیقه به طور خودکار ذخیره می کند.

## ارزیابی یک فعالیت

قبل از اینکه بتوانید یک فعالیت را ارزیابی کنید، باید تنظیمات خود ارزیابی را روی دستگاه فیکس خود فعال کنید (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42).

می توانید احساسی که در حین فعالیت دویدن، دوچرخه سواری، یا شنا داشته‌اید را ثبت کنید.

1. یک بعد از اتمام فعالیت، Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

2. عددی را که با فعالیت ثبت شده شما مطابقت دارد را انتخاب کنید. توجه شما می تواند برای رد کردن خود ارزیابی، را انتخاب کنید. »

3. احساس خود را حین فعالیت انتخاب کنید.

می توانید ارزیابی‌ها را در برنامه ی Garmin Connect ببینید.

## دویدن

### آمادگی برای دو و میدانی

قبل از آمادگی برای دو و میدانی، مطمئن شوید که در مسیری استاندارد به طول 400 متر می دوید. می توانید از ثبت فعالیت دویدن برای ثبت داده های فعالیت های فضای باز استفاده کنید که این شامل مسافت بر حسب متر و بخش های مختلف فعالیت دو می شود.

1. روی یک مسیر در فضای باز بایستید.

2. Start > Track Run (شروع < ثبت دو) را انتخاب کنید.

3. صبر کنید تا دستگاه ماهواره ها را پیدا کند.

4. اگر شما در خط شماره 1 می دوید تا مرحله 10 را نادیده بگیرید.

5. Menu (منو) را نگه دارید.

6. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

7. Lane Number (شماره خط یا لاین) را انتخاب کنید.

8. یک شماره ی خط را انتخاب کنید.

9. برای بازگشت به زمان سنج فعالیت، Back (بازگشت) را دوبار انتخاب کنید.

10. Start (شروع) را انتخاب کنید.

11. در مسیر دو و میدانی دور زمین بدوید.

بعد از اینکه 3 دور به دور زمین دودید، دستگاه شما ابعاد مسیر را ثبت میکند و مسافت مسیر شما را می‌سنجد.

12. بعد از اتمام دویدن، Stop > Save (توقف < ذخیره) را انتخاب کنید.

## راهنمایی‌هایی برای ثبت یک دو و میدانی

- تا سبز شدن نشانگر وضعیت GPS (موقعیت یاب)، قبل از شروع دو و میدانی صبر کنید.
- در طول اولین بار دویدن خود در مسیری که قبلاً ندویده اید، حداقل باید سه دور بدوید تا مسافت مسیر شما سنجیده شود.
- برای تکمیل دور، باید بعد از رسیدن به نقطه شروع خود کمی بیشتر بدوید.
- هر دور را در یک مسیر بدوید.
- توجه: Auto lap (دور خودکار پیش فرض) مسافتی به اندازه 1600 متر یا 4 دور به دور پیست می‌باشد.
- اگر شما در مسیر شماره 1 می‌دوید، شماره 1 مسیر را از قسمت تنظیمات فعالیت تنظیم کنید.

## آمادگی برای دویدن مجازی

می‌توانید دستگاه فینیکس خود را با برنامه سازگار دیگری جفت کنید تا سرعت، ضربان قلب، یا داده‌های مربوط به کدنس (ریتم آهنگ) فعالیت، منتقل شوند.

1. از صفحه اصلی، Start (شروع) را فشار دهید.
2. Virtual Run (دویدن مجازی) را انتخاب کنید.
3. برنامه‌ی Zwift یا برنامه‌ی دیگر فعالیت مجازی را بر روی تبلت، لپ‌تاپ، یا گوشی هوشمند خود باز کنید.
4. دستورالعمل‌های روی صفحه را برای شروع فعالیت دویدن و جفت کردن دستگاه‌های خود دنبال کنید.
5. برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.
6. بعد از اتمام دویدن Stop (توقف) را برای توقف زمان سنج فعالیت فشار دهید.

## محاسبه مسافت پیموده شده روی تردمیل

برای ثبت دقیق‌تر مسافت دویدن تان روی تردمیل، می‌توانید بعد از حداقل 1.5 کیلومتر یا 1 مایل دویدن بر روی تردمیل، مسافت پیموده شده روی تردمیل را محاسبه کنید. اگر از تردمیل‌های متفاوت استفاده می‌کنید، می‌توانید به صورت دستی مسافت پیموده شده روی تردمیل را برای هر تردمیل یا بعد از هر دویدن محاسبه کنید.

1. فعالیتی را بر روی تردمیل شروع کنید. (شروع یک فعالیت، صفحه 16)
2. بر روی تردمیل بدوید تا دستگاه فینیکس شما حداقل یک و نیم کیلومتر یا یک مایل را ثبت کند.
3. بعد از اتمام دویدن، Stop (توقف) را فشار دهید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای اولین بار محاسبه مسافت پیموده شده بر روی تردمیل، Save (ذخیره) را انتخاب کنید. دستگاه از شما میخواهد تا محاسبه مسافت پیموده شده روی تردمیل را تکمیل کنید.
  - برای محاسبه دستی مسافت پیموده شده روی تردمیل بعد از اولین بار محاسبه کردن، Calibrate & Save > Yes (محاسبه و ذخیره < بله) را انتخاب کنید.
5. مسافت پیموده شده ای را که تردمیل نشان می دهد چک کرده و مسافت را در دستگاه خود وارد کنید.

## فعالیت دویدن همراه با استراحت

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.
  2. Ultra Run (دویدن همراه با استراحت) را انتخاب کنید.
  3. برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.
  4. شروع به دویدن کنید.
  5. برای ثبت یک دور و شروع زمان سنج استراحت، Lap (دور) را فشار دهید.
- توجه: شما می توانید تنظیمات دکمه ی دور را به طوری تنظیم کنید که یک دور را ثبت کرده و زمان سنج استراحت را شروع کند، فقط زمان سنج استراحت را شروع کند، یا فقط یک دور را ثبت کند. (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42)
6. وقتی استراحتتان تمام شد، Lap (دور) را فشار داده تا بتوانید دویدن را ادامه دهید.
  7. برای دیدن صفحات بیشتر داده ها Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید. (اختیاری)
  8. بعد از اتمام فعالیتتان، Stop (توقف) را فشار داده و Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## شنا کردن

### توجه

این دستگاه برای شنای سطحی در نظر گرفته شده است. غواصی با دستگاه ممکن است محصول را خراب کرده و باعث ابطال گارانتی شود.

توجه: دستگاه دارای حسگر ضربان قلب مچی برای فعالیتهای شنا می باشد. این دستگاه همچنین با لوازم جانبی این HRM-Pro، HRM-Swim و HRM-Tri (به ترتیب کمر بند ضربان قلب، کمر بند ضربان قلب در شنا و کمر بند ضربان قلب در ورزش های سه گانه) سازگار می باشد. اگر داده های ضربان قلب هم بر مبنای ضربان دریافت شده از مچ و هم بر مبنای ضربان قلب دریافت شده از قفسه سینه در دسترس باشد، ساعت شما از داده های ضربان قلب دریافت شده از قفسه سینه استفاده خواهد کرد.

## اصطلاحات فنی شنا

**Length** (طول): شنا یک بار در طول استخر.

**Interval** (بازه): یک یا چند طول پی در پی. مجموع فعالیت های شنا در یک ست جدید بعد از یک استراحت شروع می شود. **Stroke** (دور): هر بار که دستگاه را به بازوی خود بسته باشید و یک چرخه را تکمیل کنید، محاسبه می شود.

**Swolf** (سنجش کارآمدی شنا): نمره سنجش کارآمدی شنای شما در واقع مجموع زمانی است که یک طول استخر را می پیمایید و تعداد دور ها برای آن طول. برای مثال 30 ثانیه به اضافه 15 چرخه، مساوی نمره 45 که نمره ی کارآمدی شنا می باشد. برای شنا در آب های آزاد، این نمره بالای 25 متر محاسبه می شود. سنجش کارآمدی شنا (و گلف)، معیاری برای سنجش کارایی شنا بوده و مانند گلف، نمره پایین تر آن بهتر است.

**Critical swim speed (CSS)** (سرعت حیاتی شنا): سرعت حیاتی شنای شما سرعت نظری بوده که می توانید بدون خستگی آن را حفظ کنید. شما می توانید از سرعت حیاتی شنای خود برای نظارت بر سرعت تمرین و کنترل روند پیشرفت خود استفاده کنید.

## انواع دور

شناسایی انواع دور فقط برای شنا در استخر امکان پذیر می باشد. نوع شنای شما در انتهای هر طول شناسایی می شود. انواع شنا در تاریخچه شنای شما و در حساب **Garmin Connect** شما به نمایش در می آید. شما همچنین می توانید این نوع شنا را به عنوان فیلد (بخش) داده شخصی سازی شده انتخاب کنید. (شخصی سازی صفحات داده، صفحه ی 40)

آزاد	آزاد
پشت	کرال پشت
سینه	کرال سینه
پروانه	پروانه
مخلوط	بیش از یک نوع شنا در یک بازه
آمادگی شنا	با ویژگی گزارش گرم کردن قبل از ورزش استفاده می شود (گزارش گرم کردن قبل از ورزش، صفحه ی 21)

## راهنمایی‌هایی برای فعالیت‌های شنا

- قبل از شروع فعالیت شنا در استخر دستورالعمل‌های نمایش داده شده روی صفحه را برای انتخاب اندازه استخر یا وارد کردن اندازه‌ی دلخواه دنبال کنید.
- دفعه بعد که یک فعالیت شنا در استخر را آغاز می‌کنید، دستگاه از این اندازه‌ی استخر (که بار اول وارد کرده اید)، استفاده می‌کند. می‌توانید برای تغییر اندازه Menu (منو) را نگه داشته، تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و اندازه استخر را (نیز) انتخاب کنید.
- برای ثبت یک استراحت Lap (دور) را فشار دهید. دستگاه به صورت خودکار مجموع فعالیت‌های شنا در یک ست‌های شنا و طول استخر را محاسبه می‌کند. برای ثبت مجموع فعالیت‌های شنا در یک ست‌های آزاد Lap (دور) را فشار دهید.

## استراحت حین شنا در استخر

صفحه‌ی پیش فرض استراحت، دو زمان سنج استراحت را نشان می‌دهد. این صفحه همچنین زمان و مسافت آخرین مجموعه فعالیت‌های شنا را نشان می‌دهد. توجه: داده‌های شنا در هنگام استراحت ثبت نمی‌شود.

1. در طی فعالیت‌های شنا، برای شروع استراحت Lap (دور) را فشار دهید. صفحه استراحت نمایان می‌شود.
2. در حین استراحت برای دیدن صفحات دیگر داده‌ها، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید (اختیاری).
3. Lap (دور) را فشار داده و به شنا ادامه دهید.
4. برای بازه‌های بیشتر استراحت، این کار را تکرار کنید.

## حالت استراحت خودکار

استفاده از حالت استراحت خودکار فقط برای شنا در استخر امکان‌پذیر می‌باشد. دستگاه شما به صورت خودکار زمان استراحت شما را شناسایی کرده و صفحه‌ی استراحت نمایان می‌شود. اگر بیش از 15 ثانیه استراحت کنید دستگاه به صورت خودکار بازه‌ی استراحت را ایجاد می‌کند. وقتی شنا کردن را دوباره شروع کنید، دستگاه به صورت خودکار شروع به محاسبه مجموع فعالیت‌های شما در ست جدید می‌شود. شما می‌توانید حالت استراحت خودکار را از قسمت گزینه‌های فعالیت روشن کنید.

راهنمایی: برای حصول بهترین نتیجه‌ی استفاده از حالت خودکار، حرکات بازوی خود را هنگام استراحت کم کنید (فعالیت‌ها و تنظیمات برنامه‌ها، صفحه‌ی 42) اگر می‌خواهید از حالت استراحت خودکار استفاده کنید، می‌توانید برای مشخص کردن شروع و پایان هر بازه به صورت دستی، LAP (دور) را انتخاب کنید.

## استفاده از حالت گزارش گرم کردن پیش از ورزش

فقط در صورت شنا در استخر امکان پذیر می باشد. شما می توانید از ویژگی گزارش گرم کردن (پیش از فعالیت) به صورت دستی برای ثبت ست های شنا همراه با تخته شنا، شنای با یک بازو، یا هر نوع دیگر شنا که از انواع اصلی شنا نیست، استفاده کنید.

1. در حین فعالیت شنا در استخر، برای دیدن صفحه گزارش گرم کردن (پیش از فعالیت) Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

2. برای شروع زمان سنج گرم کردن Lap (دور) را فشار دهید.

3. بعد از اتمام فعالیت گرم کردن Lap (دور) را فشار دهید. زمان سنج گرم کردن متوقف می شود؛ ولی زمان سنج فعالیت برای ثبت تمام جلسه ی شنا ادامه می یابد.

4. یک مسافت برای فعالیت گرم کردن که اکنون تمام شده، انتخاب کنید. افزایش فاصله مبتنی بر اندازه استخری است که برای شرح فعالیت انتخاب کرده اید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع بازه ای دیگر برای گرم کردن، Lap (دور) را فشار دهید.
- برای شروع مجموعه ی فعالیت شنا در یک ست، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید تا به صفحات تمرین شنا برگردید.

## حالت چند ورزشی

ورزشکاران سه گانه کار، دوگانه کار و سایر رقبای چند ورزشی می توانند از فعالیتهای چند ورزشی مانند ورزشهای سه گانه دو، شنا و دوچرخه سواری یا فعالیت چند ورزشی دویدن و شنا به نحو احسن استفاده کنند. مثلاً شما می توانید در طی یک فعالیت چند ورزشی فعالیت را از دوچرخه سواری به دویدن تغییر داده و مجموعه ی زمان دوچرخه سواری و دویدن خود را مشاهده کنید.

شما می توانید یک فعالیت چند ورزشی را شخصی سازی کرده یا از فعالیت ورزشی سه گانه که به صورت پیش فرض برای یک ورزش سه گانه ی استاندارد تنظیم شده است استفاده کنید.

## تمرین ورزشی سه گانه

وقتی در یک ورزش سه گانه شرکت می کنید می توانید از حالت فعالیت ورزش سه گانه برای انتقال سریع به بخش هر ورزش، محاسبه ی زمان هر بخش، و ذخیره فعالیت استفاده کنید.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.



2. ورزش سه گانه را انتخاب کنید.

3. برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.

4 در شروع و پایان انتقال به هر قسمت از فعالیت چند ورزشی، Lap (دور) را فشار دهید.

حالت انتقال برای تنظیمات فعالیت‌های ورزشی سه گانه می‌تواند روشن یا خاموش شود.

5. بعد از اتمام فعالیت، Stop (توقف) را فشار دهید و ذخیره را انتخاب کنید.

## ایجاد یک فعالیت چند ورزشی

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Add > Multisport (اضافه کردن < چند ورزشی) را انتخاب کنید.

3 یک نوع از فعالیت چند ورزشی را انتخاب کرده یا نام سفارشی خود را وارد کنید.

نام فعالیت های ورزشی که شامل یک عدد می باشند را دوباره بنویسید. مانند ورزش سه گانه (2)

4 دو یا چند فعالیت را انتخاب کنید.

5. یکی از این گزینه ها را انتخاب کنید:

- یک گزینه را برای شخصی سازی تنظیمات فعالیتی خاص انتخاب کنید. مثلاً می‌توانید انتخاب کنید که آیا قابلیت انتقال از فعالیتی به فعالیت دیگر وجود داشته باشد یا نه.
- برای ذخیره و استفاده از حالت چند ورزشی Done (قبول) را انتخاب کنید.

6. برای اضافه کردن فعالیتی به لیست علاقه مندیها، Yes (بله) را انتخاب کنید

## فعالتهای فضای سرپوشیده

ساعت فیکس می‌تواند برای تمرینات در فضای سرپوشیده، مانند دویدن در یک فضای بسته یا استفاده از دوچرخه ثابت باشگاهی یا خانگی، استفاده شود. موقعیت یاب برای فعالتهای فضای سرپوشیده خاموش می‌شود. (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42).

وقتی با موقعیت یاب خاموش می‌دوید یا راه می‌روید، سرعت، مسافت و کدنس (آهنگ) فعالیت شما توسط شتاب سنج موجود در ساعت اندازه گیری می‌شود. شتاب سنج وظیفه ی این محاسبه را دارد. دقت داده‌های سرعت، مسافت و آهنگ فعالیت بعد از چند بار دویدن یا راه رفتن در فضای باز و در حین روشن بودن موقعیت یاب بهتر می‌شود.

راهنمایی: نگه داشتن دسته های ترمیل از دقت محاسبه می‌کاهد. وقتی موقعیت یاب خاموش است اگر از حسگر اختیاری که داده‌های سرعت و مسافت را به ساعت شما می‌فرستد مانند حسگرهای سرعت یا آهنگ فعالیت استفاده نکنید، داده‌های سرعت و مسافت در دسترس نخواهند بود.

## ثبت یک فعالیت تمرین استقامتی

شما می توانید ست هایی در حین فعالیت تمرینی استقامتی ثبت کنید. تعریف یک ست چند بار تکرار یک حرکت می باشد.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Strength (استقامت) را انتخاب کنید.

3. یک ورزش را انتخاب کنید.

4. برای دیدن لیست مراحل ورزش View (دیدن) را انتخاب کنید. (اختیاری)

راهنمایی: وقتی که دارید مراحل ورزش را می بینید می توانید برای دیدن انیمیشن آن ورزش در صورت وجود، در لیست Start (شروع) را فشار دهید.

5. گزینه ی Do Workout (انجام ورزش) را انتخاب کنید.

6.  را انتخاب کنید.

7. برای شروع زمان سنج Start (شروع) را فشار دهید.

8. اولین ست خود را شروع کنید. ساعت فعالیت های تکرار شونده شما را محاسبه خواهد کرد. این فعالیت های تکراری زمانی محاسبه می شوند که حداقل چهار بار تکرار شوند.

راهنمایی: ساعت در هر ست فقط می تواند فعالیت های تکرار شونده از یک حرکت خاص را محاسبه کند. وقتی که می خواهید حرکات را تغییر دهید باید ست را تمام کرده و یک ست جدید آغاز کنید.

9. برای به پایان رساندن یک ست و انتقال به ورزش بعدی در صورت وجود، Lap (دور) را فشار دهید. ساعت مجموع فعالیت های تکرار شونده یک ست را نمایش می دهد. بعد از چند ثانیه زمان سنج استراحت نمایان می شود.

10. در صورت لزوم برای ویرایش عدد فعالیت های تکرار شده Down (پایین) را فشار دهید.

راهنمایی: همچنین می توانید وزن مورد استفاده در برای هر ست را اضافه کنید.

11. وقتی استراحت تان تمام شد، برای شروع ست بعدی Lap (دور) را فشار دهید.

12. این کارها را برای هر ست تمرین استقامتی تا جایی که فعالیتشان تکمیل شود، تکرار کنید.

13. بعد از آخرین ست خود، برای توقف زمان سنج ست، Start (شروع) را فشار دهید.

14. Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## ثبت یک فعالیت HIIT (تمرین تناوبی شدید)

می‌توانید زمان سنجی را به ثبت HIIT (تمرین تناوبی شدید) اختصاص دهید.

1. Start (شروع) را فشار دهید.

2. HIIT را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ثبت فعالیت آزاد و خارج از چهارچوب HIIT، Free (آزاد) را انتخاب کنید.
- برای ثبت بیشترین میزان دور در بازه زمانی مشخص، HIIT Timers > AMPRAP را انتخاب کنید.
- HIIT Timers > EMOM را برای ثبت تعداد مشخصی حرکات EMOM (ورزشی که در هر دقیقه آن تعداد مشخص شده از حرکات را انجام می‌دهید و مهلت باقی مانده تا پایان همان دقیقه، زمان استراحت شما می‌باشد و در دقیقه (های) بعدی به همین صورت حرکات را تکرار می‌کنید) انتخاب کنید.
- برای تغییر از 20 ثانیه ورزش حداکثری شدید به 10 ثانیه استراحت، HIIT Timers > Tabata را انتخاب کنید.
- برای تنظیم زمان حرکت خود، زمان استراحت، تعداد حرکات و تعداد دوره‌ها HIIT Timers > Custom را انتخاب کنید.
- برای دنبال کردن یک ورزش، ذخیره شده، Workouts (ورزش‌ها) را انتخاب کنید.

4. در صورت لزوم، دستورالعمل‌های روی صفحه را دنبال کنید.

5. برای شروع اولین دور خود، Start (شروع) را فشار دهید.

ساعت، زمان سنج معکوس و ضربان قلب فعلی شما را نشان می‌دهد.

6. در صورت لزوم برای جابجا کردن دستی دور یا ست بعدی، Lap (دور) را فشار دهید.

7. بعد از اتمام فعالیتتان، برای توقف زمان سنج فعالیت، Stop (توقف) را فشار دهید.

8. Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## استفاده از ترینر فضای بسته ی ANT+

قبل از اینکه بتوانید از یک ترینر فضای بسته ی ANT+ سازگار استفاده کنید، باید دوچرخه خود را بر روی ترینر سوار کرده و آن را با دستگاه خود جفت کنید. (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).

شما می‌توانید دستگاهتان را با یک ترینر فضای بسته برای شبیه سازی مقاومت در حین دنبال کردن یک دوره ی دوچرخه سواری یا ورزش استفاده کنید. وقتی که از ترینر فضای بسته استفاده می‌کنید، موقعیت یاب به صورت خودکار خاموش می‌شود.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Bike indoor (دوچرخه سواری در فضای بسته) را انتخاب کنید.

3. Menu (منو) را نگه دارید.

4. Smart Trainer Options (گزینه های ترینر هوشمند) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- Free Ride را برای دوچرخه سواری انتخاب کنید.
- Follow Course را برای دنبال کردن یک مسیر ذخیره شده انتخاب کنید. (مسیرها، صفحه ی 139)
- Follow Workout را برای دنبال کردن یک ورزش ذخیره شده انتخاب کنید. (ورزش ها، صفحه ی 50)
- Set Power را برای تنظیم مقدار توان هدف انتخاب کنید.
- Set Grade را برای تنظیم مقدار درجه شبیه سازی انتخاب کنید.
- Set Resistance را برای نیروی مقاومت اعمال شده توسط ترینر انتخاب کنید.
- برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.

ترینر مقاومت را بر اساس اطلاعات ارتفاع در مسیر ید دوچرخه سواری، استقامت را زیاد یا کم می کند.

## ورزش های صخره نوردی (نوعی از صخره نوردی با طناب و وسایل محافظ)

### ثبت یک فعالیت صخره نوردی در فضای بسته

شما می توانید مسیرها را در حین یک فعالیت صخره نوردی فضای بسته ثبت کنید. یک مسیر در واقع، مسیر صخره نوردی در طول یک دیوار سنگی در فضای بسته می باشد.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Climb Indoor (صخره نوردی فضای بسته) را انتخاب کنید.

3. برای ثبت آمار های مسیر، Yes (بله) را انتخاب کنید.

4. یک سیستم درجه بندی را انتخاب کنید.

توجه: دفعه بعد که شروع به یک فعالیت صخره نوردی در فضای بسته می کنید، دستگاه از این سیستم درجه بندی استفاده می کند. می

توانید برای تغییر سیستم Menu (منو) را نگه دارید و Activity Setting (تنظیمات فعالیت) را انتخاب نموده و Grading System (سیستم درجه بندی) را انتخاب نمایید.

5. درجه سختی مسیر را انتخاب کنید.

6. Start (شروع) را فشار دهید.

7. اولین مسیر خود را شروع کنید.

توجه: وقتی که زمان سنج فعالیت شروع می شود، دستگاه به صورت خودکار دکمه ها را قفل کرده تا مانع از فشار دادن تصادفی دکمه ها شود. شما می توانید هر دکمه ای را نگه دارید تا قفل ساعت باز شود.

8. وقتی مسیر را تمام کردید، پایین بیایید. زمان سنج استراحت وقتی که روی زمین باشید به صورت خودکار شروع می شود. توجه: در صورت لزوم می توانید برای تمام کردن مسیر، Lap (دور) را فشار دهید.

9. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ذخیره ی یک مسیری که با موفقیت آن را تمام کرده اید، Completeed (تکمیل شده) را انتخاب کنید.
- \*برای ذخیره یک مسیری که با موفقیت تمام نشده Attempted (ناموفق) را انتخاب کنید.
- \*برای پاک کردن یک مسیر، Discard (دور انداختن) را انتخاب کنید.

10. تعداد توقف های حین مسیر وارد کنید.

11. وقتی استراحتتان تمام شد، Lap (دور) را فشار دهید و مسیر بعدیتان را شروع کنید.

12. برای هر مسیر این فرایند را تا زمان تکمیل فعالیتتان تکرار کنید.

13. Stop (توقف) را فشار دهید.

14. Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## ثبت یک فعالیت صخره نوردی

می توانید مسیر ها را در حین یک فعالیت صخره نوردی ثبت کنید. یک مسیر، در واقع، مسیر صخره نوردی در طول یک تخته سنگ یا صخره مانندی کوچک می باشد.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Bouldering (صخره نوردی) را انتخاب کنید.

3. یک سیستم درجه بندی را انتخاب کنید.

توجه: دفعه بعد که شروع به فعالیت صخره نوردی می کنید، دستگاه از این سیستم درجه بندی استفاده می کند. شما می توانید برای تغییر این سیستم، Menu (منو) را نگه داشته و تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و پس از آن، Grading System (سیستم درجه بندی) را انتخاب کنید.

4. درجه ی سختی مسیر را انتخاب کنید.

5. برای شروع زمان سنج مسیر، Start (شروع) را فشار دهید.

6. اولین مسیر خود را شروع کنید.

7. برای اتمام یک مسیر، Lap (دور) را فشار دهید.

8. یک گزینه را انتخاب کنید.

- برای ذخیره مسیری که با موفقیت آن را تمام کرده‌اید، Completed (تکمیل شده) را انتخاب کنید.
- برای ذخیره مسیری که با موفقیت تمام نشده، Attempted (ناموفق) را انتخاب کنید.
- برای پاک کردن یک مسیر، Discard (دور انداختن) را انتخاب کنید.

زمان سنج استراحت نمایان می شود.

9. وقتی استراحتتان تمام شد، برای شروع مسیر بعدیتان، Lap (دور) را فشار دهید.

10. تا زمان تکمیل فعالیتتان، برای هر مسیر این فرایند را تکرار کنید.

11. بعد از آخرین مسیرتان، برای توقف زمان سنج مسیر، Stop (توقف) را فشار دهید.

12. Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## شروع یک فعالیت کوهنوردی

شما می توانید از برنامه Expedition (کوهنوردی) برای افزایش عمر باتری در حین ثبت یک فعالیت چند روزه استفاده کنید.

1. از صفحه اصلی، Start (شروع) را فشار دهید.

2. Expedition (کوهنوردی) را انتخاب کنید.

3. برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.

دستگاه وارد حالت کم مصرف می شود و هر یک ساعت یک بار نقاط ردیابی موقعیت یاب را جمع آوری می کند. برای به حداکثر رساندن عمر باتری، دستگاه تمام حسگرها و تجهیزات جانبی شامل ارتباط با تلفن هوشمندتان را خاموش می کند.

## ثبت نقاط ردیابی به صورت دستی

در حین یک فعالیت کوهنوردی نقاط ردیابی به صورت خودکار بر اساس بازه های فعالیت ثبت شده ی انتخابی ثبت می شوند. شما می توانید به صورت دستی یک نقطه ردیابی را هر زمان ثبت کنید.

1. برای دیدن صفحه ی نقشه در حین یک فعالیت کوهنوردی، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

2. Start (شروع) را فشار دهید.

3. Add Point (اضافه کردن نقطه) را انتخاب کنید.

## مشاهده ی نقاط ردیابی

1. برای دیدن صفحه نقشه در حین فعالیت کوهنوردی، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

2. Start (شروع) را فشار دهید.

3. View Points (دیدن نقاط) را انتخاب کنید.

4. یک نقطه ردیابی را از لیست انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع مسیریابی به نقطه ردیابی، Go to (رفتن به) را انتخاب کنید.
- برای دیدن اطلاعات ریز درباره نقطه ردیابی، Details (جزئیات) را انتخاب کنید.

## اسکی

### دیدن مسیر های اسکی

دستگاه شما جزئیات هر مسیر اسکی در سرازیری یا اسنوبوردینگ را با استفاده از ویژگی مسیر خودکار ثبت می کند. این ویژگی به صورت پیش فرض برای اسکی در سرازیری یا اسنوبوردینگ روشن می شود. این ویژگی به صورت خودکار مسیرهای جدید اسکی را بر مبنای حرکت شما ثبت می کند. وقتی حرکت در سرازیری را متوقف کنید و زمانی که سوار تلسیژ هستید، زمان سنج موقتاً متوقف می شود. زمان سنج در حین تله سیژ سواری موقتاً متوقف می ماند. می توانید با حرکت در سرایشی، زمان سنج را دوباره از نو شروع کنید. می توانید جزئیات مسیر را از صفحه ی متوقف شده یا زمانی که زمان سنج در حال محاسبه زمان است ببینید.

1. یک فعالیت اسکی یا اسنوبوردینگ را شروع کنید.

2. Menu (منو) را نگه دارید.

3. View Runs (دیدن مسیرها) را انتخاب کنید.

4. برای دیدن جزئیات آخرین مسیر خود، مسیر فعلی و مجموع مسیر ها Up (بالا) و Down (پایین) را فشار دهید. صفحات مسیر

شامل زمان مسافت طی شده، حداکثر سرعت، میانگین سرعت، و مجموعه حرکت های در سرایشی می شود.

### ثبت یک فعالیت اسکی خارج از پیست

فعالیت اسکی خارج از پیست به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی بین حالت های ردیابی صخره نوردی و پایین آمدن حرکت کنید و بدین ترتیب می توانید به صورت دقیق حساب آمارهای خود را نگه دارید.

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Backcountry ski (اسکی خارج از پیست) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- اگر دارید یک فعالیت صخره نوردی را شروع می کنید، Climbing (صخره نوردی) را انتخاب کنید.
- اگر دارید یک فعالیت حرکت در سراسیمی را شروع می کنید، Descending (پایین آمدن) را انتخاب کنید.

4. برای شروع زمان سنج فعالیت، Start (شروع) را فشار دهید.

5. برای حرکت بین حالت های ردیابی صخره نوردی و پایین آمدن Lap (دور) را فشار دهید.

6. پس از اتمام فعالیتتان برای توقف زمان سنج، Start (شروع) را فشار دهید.

7. Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## داده های توان اسکی فرامرزی

می توانید از دستگاه فنیکس سازگار خود که با لوازم جانبی کمربند ضربان قلب جفت شده است برای بدست آوردن بازخورد بلادرنگ در مورد عملکرد فعالیت اسکی فرامرزی خود اقدام کنید.

توجه: لوازم جانبی کمربند ضربان قلب، باید با دستگاه فنیکس دارای تکنولوژی ANT جفت شده باشد.

تعریف توان، نیرویی است که شما هنگام فعالیت اسکی ایجاد می کنید. خروجی توان با واحد وات اندازه گیری می شود. عواملی که بر توان تاثیرگذارند شامل سرعتتان، تغییر ارتفاع تان، باد و شرایط هوای برف می باشد. می توانید از خروجی توان برای اندازه گیری و بهبود عملکرد اسکی خود استفاده کنید. توجه مقادیر توان اسکی به طور کلی کمتر از مقادیر توان دوچرخه سواری است. این طبیعی بوده و به دلیل این است که کارآمدی انسان در فعالیت اسکی به نسبت کارآمدی او در فعالیت دوچرخه سواری معمولاً کمتر می باشد. این طبیعی است که مقادیر توان اسکی 30 تا 40 درصد کمتر از مقادیر توان دوچرخه سواری با همان شدت تمرین باشد.

## گلف

### بازی گلف

قبل از شروع بازی گلف، باید ساعت خود را شارژ کنید (شارژ کردن ساعت، صفحه ی 151).

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را فشار دهید.

2. Golf (گلف) را انتخاب کنید.



3. بیرون بروید و اجازه دهید ساعت ماهواره ها را پیدا کند.

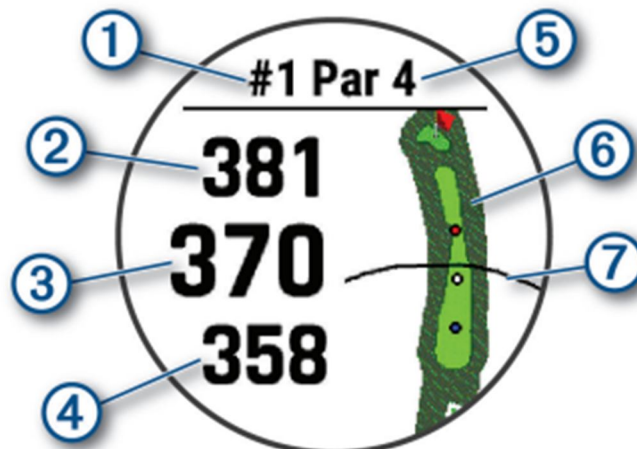
4. یک زمین گلف را از لیست زمینه‌های موجود انتخاب کنید.

5. در صورت لزوم فاصله پرتاب توپ خود را تنظیم کنید.

6. ✓ را برای حفظ امتیاز انتخاب کنید.

7. یک جعبه پایه‌ی نگهدارنده‌ی توپ گلف را انتخاب کنید.

اطلاعات سوراخهای زمین بازی گلف بر روی صفحه نمایش ظاهر می‌شود.



① تعداد فعلی سوراخ ها

② فاصله تا پشت زمین چمن

③ فاصله تا وسط زمین چمن

④ فاصله تا جلوی زمین چمن

⑤ بار هر سوراخ

⑥ نقشه ی زمین چمن

⑦ فاصله ی پرتاب توپ از جعبه ی پایه ی نگهدارنده ی توپ گلف

توجه: به دلیل تغییر موقعیت پرچم، ساعت می تواند مسیر مسافت را تا جلو وسط و عقب زمین چمن محاسبه کند ولی موقعیت دقیق واقعی پرچم را محاسبه نمی کند.

8. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای دیدن مسافت مورد نیاز برای زدن توپ به هدف بر روی مسافت تا جلو، وسط یا آخر زمین چمن ضربه بزنید (آیکون مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ، صفحه ی 35).
- برای مشاهده ی جزئیات بیشتر یا اندازه گیر مسافت با هدف گیری لمسی، روی نقشه ضربه بزنید (اندازه گیری مسافت با هدف گذاری لمسی، صفحه ی 32).
- برای مشاهده ی موقعیت و مسافت تا یک ضربه کوتاه یا جلو و عقب یک مانع Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.
- برای باز کردن منوی گلف، Start (شروع) را فشار دهید. (منوی گلف، صفحه ی 31).

وقتی سراغ سوراخ بعدی می روید ساعت تغییرات را اعمال می کند و به صورت خودکار اطلاعات سوراخ جدید را نمایش می دهد.

## منوی گلف

در حین یک دور بازی می توانید برای دسترسی به ویژگی های بیشتر در منوی گلف Start (شروع) را نگه دارید.

End Round

به دور بازی فعلی پایان می دهد.

## :Change Hole

به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی سوراخ را تغییر دهید.

## :Change Green

به شما اجازه می دهد وقتی بیش از یک زمین چمن موجود است، زمین چمن را تغییر دهید.

## :Move Flag

به شما اجازه می دهد موقعیت پرچم را برای دستیابی به اندازه گیری دقیق تر مسافت، تغییر دهید. (جابجایی مکان پرچم، صفحه ی 32)

## :Measure Shot

مسافت پرتاب قبلی شما را که با ویژگی **Garmin AutoShot** ثبت شده است را نشان می دهد (دیدن مسافت ضربه ها، صفحه ی 32). شما همچنین می توانید به صورت دستی یک پرتاب را ثبت کنید. (اندازه گیری مسافت یک ضربه به صورت دستی، صفحه ی 33)

## :Scorecard

کارت امتیاز مسابقه را برای یک دور بازی، باز می کند (حساب کردن امتیازات، صفحه ی 33)

## :Odometer

زمان مسافت و قدم های طی شده ثبت شده را نشان می دهد. وقتی شما یک دور بازی جدید را شروع کرده یا به پایان می رسانید، مسافت سنج به صورت خودکار شروع یا متوقف می شود. شما می توانید در حین یک دور از بازی کیلومتر سنج را مجدداً تنظیم کنید.

## :PinPointer

ویژگی مشخص کننده ی موقعیت پرچم یک قطب نماست که وقتی نمی توانید زمین چمن را ببینید، به موقعیت پرچم اشاره می کند. این ویژگی می تواند به شما کمک کند که حتی اگر در جنگل یا در یک تله شنی عمیق هستید، برای یک ضربه آماده شوید.

توجه: از مشخص کننده موقعیت پرچم در زمانی که در ماشین گلف هستید استفاده نکنید. تداخلات وارد شده از طرف ماشین گلف می تواند بر دقت قطب نما تاثیر داشته باشد.

## :Custom Target

به شما اجازه ذخیره موقعیت هایی مانند موقعیت یک شیء یا مانع برای سوراخ فعلی را می دهد. (ذخیره اهداف سفارشی، صفحه ی 35).

## :Club Stats

آمار مربوط به هر چوب گلفتان مانند اطلاعات مسافت و دقت را نشان می دهد. این مورد زمانی نمایش داده می شود که حسگرهای **Approach CT10** را جفت کرده یا تنظیمات **Club Prompt** را فعال کرده باشید.

## :Settings


به شما اجازه شخصی سازی تنظیمات فعالیت گلف را می دهد (فعالیت ها و تنظیمات برنامه، صفحه ی 42).

## جابجایی مکان پرچم

می توانید نگاه دقیق تری به زمین چمن داشته باشید و موقعیت پرچم را جابجا کنید.

1. از صفحه اطلاعات سوراخ Start (شروع) را فشار دهید.

2. جابجایی پرچم را انتخاب کنید.

3. بر روی  ضربه زده و یا آن را بکشید تا موقعیت پرچم را تغییر دهید.


4. Start (شروع) را فشار دهید.

مسافت ها در صفحه ی اطلاعات مربوط به سوراخ، برای نشان دادن موقعیت جدید پرچم به روز می شوند. موقعیت پرچم فقط برای دورفعلی بازی گلف ذخیره می شود.



## اندازه گیری مسافت با استفاده از هدف گذاری لمسی در حین بازی

می توانید از هدفگذاری لمسی برای اندازه گیری مسافتتان تا هر نقطه ای روی نقشه استفاده کنید.

1. در حین بازی گلف بر روی نقشه ضربه بزنید.

2. برای مشخص کردن موقعیت دایره هدف ، ضربه بزنید یا انگشت خود را بر روی صفحه بکشید.

می توانید مسافت فعلی تان را از دایره ی هدف و مسافت دایره ی هدف تا موقعیت پرچم ببینید.

3. در صورت لزوم برای بزرگ یا کوچک کردن  و  را انتخاب کنید.

## دیدن مسافت ضربه ها

قبل از اینکه دستگاه بتواند به صورت خودکار ضربه ها را تشخیص دهد و مسافت آنها را اندازه گیری کند، شما باید امتیاز دهی را فعال کنید. دستگاه شما ویژگی تشخیص ضربه و ثبت خودکار را دارا می باشد. هر بار که ضربه ای در منطقه چمن کوتاه می زنید، دستگاه مسافت ضربه شما را ثبت کرده و در نتیجه می توانید آن را بعداً ببینید.

راهنمایی: بهترین کارایی قابلیت تشخیص اتوماتیک ضربه زمانی است که دستگاه را روی مچ دستی که با آن فعالیت های خود را راحت تر انجام می دهید ببینید و تماس خوبی با توپ داشته باشید. ضربه های نزدیک به سوراخ تشخیص داده نمی شوند.

1. زمان بازی گلف Start (شروع) را فشار دهید.

2. Measure Shot (محاسبه مسافت ضربه ها) را انتخاب کنید.

توجه: زمانی که دوباره توپ را می زنید، ضربه کوتاه نزدیک سوراخ در منطقه زمین چمن می زنید، یا سوراخ بعدی را جابجا می کنید، مسافت به صورت اتوماتیک دوباره تنظیم می شود.

3. Down (پایین) را فشار دهید.

4. برای دیدن همه مسافت های ثبت شده، Previous Shots (ضربه های قبلی) را انتخاب کنید.

## اندازه گیری مسافت یک ضربه به صورت دستی

اگر ساعت ضربه را تشخیص نمی دهد، شما می توانید به صورت دستی یک ضربه را اضافه کنید. باید ضربه را از موقعیت مکانی که ضربه ثبت نشده اضافه کنید.

1. یک ضربه بزنید و ببینید توپ کجا می رود.

2. از صفحه اطلاعات سوراخ، Start (شروع) را فشار دهید.

3. Measure Shot (اندازه گیری مسافت ضربه) را انتخاب کنید.

4. Down (پایین) را فشار دهید.

5. Add Shot < √ (اضافه کردن ضربه < √) را انتخاب کنید.

6. در صورت لزوم، چوبی را که برای زدن ضربه استفاده کرده اید، وارد کنید.

7. به سمت توپ خود بروید یا برانید.

دفعه بعد که ضربه ای می زنید، ساعت به صورت خودکار مسافت آخرین ضربه ی شما را ثبت می کند. در صورت لزوم می توانید ضربه دیگری را به صورت دستی اضافه کنید.

## حساب کردن امتیازات

1. از صفحه اطلاعات مربوط به سوراخ، Start (شروع) را فشار دهید.

2. Scorecard (کارت امتیاز) را انتخاب کنید.

کارت امتیاز زمانی نمایان می شود که شما در زمین چمن باشید.

3. برای حرکت بین (گزینه های) سوراخ های نمایش داده شده Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

4. برای انتخاب یک سوراخ، Start (شروع) را فشار دهید.

5. برای تنظیم امتیاز Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

مجموع امتیازات شما به روز می شود.

## ثبت آمارها

قبل از اینکه بتوانید آمارها را ثبت کنید، باید ویژگی نگه داشتن حساب آمارها را فعال کنید. (فعالیت ها و تنظیمات برنامه، صفحه ی 42) .

1. از Scorecard (کارت امتیاز) یک سوراخ را انتخاب کنید.

2. تعداد کل ضربه های گرفته شده، که شامل ضربه های مسافت کوتاه می شود (putts)، را وارد کرده و Start (شروع) را فشار دهید.

3. تعداد ضربه های مسافت کوتاه گرفته شده را تنظیم کنید و Start (شروع) را فشار دهید.

توجه: تعداد ضربه های مسافت کوتاه گرفته شده فقط برای نگه داشتن حساب آمارها استفاده می شود و امتیاز شما را بالا نمی برد.

4. در صورت لزوم، یکی از این گزینه ها را انتخاب کنید:

توجه: اگر روی سوراخ پار 3 هستید، اطلاعات مربوط به محدوده ی مجاز نمایان می شود.

- اگر توپ به شما به محدوده مجاز برخورد کرد، In Fairway (داخل محدوده مجاز) را انتخاب کنید.
- اگر توپ شما از مسیر منحرف شد، Missed Right (انحراف به راست) یا Missed left (انحراف به چپ) را انتخاب کنید.

5. در صورت لزوم، تعداد ضربه های پنالتی را وارد کنید.

## درباره ی امتیاز دهی به روش Stableford

وقتی روش امتیازدهی Stableford را انتخاب می کنید (فعالیت ها و تنظیمات برنامه، صفحه ی 42)، امتیازات بر اساس تعداد ضربه های گرفته شده با پار (par) مرتبط محاسبه می شود. در انتهای هر دور بازی، بیشترین امتیاز برنده خواهد بود. دستگاه بر مبنایی که انجمن گلف ایالات متحده مشخص کرده، امتیازات را مقرر می کند. کارت امتیاز برای یک بازی با امتیاز دهی Stablefor، به جای ضربات امتیاز ها را نشان می دهد.

امتیازات	ضربه های گرفته شده ی مربوط به پار
0	2 یا بیشتر بالا
1	1 بالا
2	پار
3	1 زیر
4	2 زیر
5	3 زیر

## آیکون مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ

ویژگی مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ، به تغییرات ارتفاع در مسیر با نشان دادن مسافت تنظیم شده تا زمین چمن اختصاص دارد. برای دیدن این مسافت (مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ) در حین یک دور بازی، می توانید بر روی یک مسافت تا زمین چمن ضربه بزنید.

▲ : به دلیل تغییری در ارتفاع، مسافت بیش از آنچه که فکر می کنید نمایش داده می شود.

■ : مسافت به همان میزان که فکر می کنید باشد، نمایش داده می شود.

▼ : مسافت به دلیل تغییری در ارتفاع، کمتر از آن میزان که فکر می کنید نمایش داده می شود.

## ذخیره اهداف سفارشی

در حین یک دور بازی می توانید تا 5 هدف سفارشی برای هر سوراخ ذخیره کنید. ذخیره کردن یک هدف برای ثبت اشیاء یا موانعی که روی نقشه نشان داده نمی شوند، مفید می باشد. می توانید مسافت ها تا این اهداف را از صفحه موانع و ضربه های کوتاه مشاهده کنید. (گلف بازی کردن، صفحه ی 29)

1. نزدیک هدفی که می خواهید آن را ذخیره کنید بایستید.

توجه: نمی توانید هدفی که از سوراخ انتخابی فعلی دور باشد را ذخیره کنید.

2. از صفحه اطلاعات مربوط به سوراخ، Start (شروع) را فشار دهید.

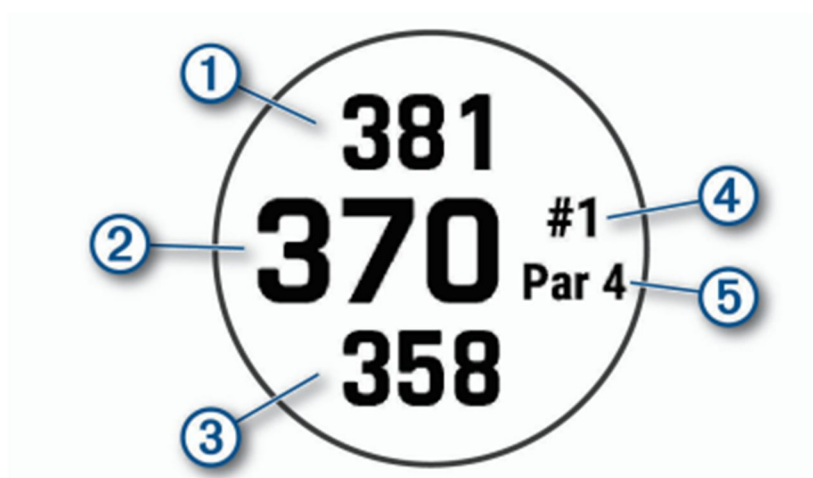
3. Custom Target (اهداف سفارشی) را انتخاب کنید.

4. یک نوع هدف را انتخاب کنید.

## حالت اعداد بزرگ

شما می توانید اندازه ی اعداد را از روی صفحه اطلاعات سوراخ تغییر دهید.

(Menu) منو را نگه داشته، تنظیمات فعالیت را و سپس اعداد بزرگ را انتخاب کنید.



①

فاصله تا پشت زمین چمن

②

فاصله تا وسط زمین چمن یا موقعیت انتخابی پرچم

③

فاصله تا جلوی زمین چمن

④

عدد فعلی سوراخ

⑤

پار سوراخ فعلی



## پرش از هواپیما



ویژگی پرش از هواپیما فقط توسط چتربازان با تجربه استفاده می شود.

از این ویژگی نباید به عنوان ارتفاع سنج اصلی چتربازی استفاده کرد. عدم موفقیت در صحیح وارد کردن اطلاعات مربوط به پرش می تواند باعث آسیب های فردی یا مرگ شود.

ویژگی پرش از هواپیما از معیارهای نظامی برای محاسبه نقطه پرش از ارتفاع زیاد (HARP) پیروی می کند. دستگاه به صورت خودکار زمان پرش شما را برای شروع مشخص کردن مسیر به سمت هدف مورد نظر (DIP) تشخیص می دهد.

## برنامه ریزی یک پرش

1. نوع پرش را انتخاب کنید (انواع پرش ها، صفحه ی 37).
2. اطلاعات پرش را وارد کنید (وارد کردن اطلاعات پرش، صفحه ی 38).
- دستگاه، نقطه پرش از ارتفاع زیاد (HARP) را محاسبه می کند.
3. (رفتن به نقطه پرش از ارتفاع زیاد یا HARP) را برای شروع مشخص کردن مسیر به سمت نقطه پرش از ارتفاع زیاد (HARP) انتخاب کنید.

## انواع پرش ها

ویژگی پرش از هواپیما به شما اجازه ی انتخاب یکی از این سه نوع پرش را می دهد: HAHO (پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد)، HALO (پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع کم) یا Static (ثابت) را می دهد. نوع پرش انتخاب شده تعیین

می کند که چه اطلاعات تنظیمی بیشتری مورد نیاز است. همه نوع پرش، ارتفاع سقوط و ارتفاع باز شدن چتر، برحسب فوت از سطح زمین (AGL) اندازه گیری می شوند.

:HAHO

در این پرش، چتر باز از ارتفاع بسیار زیادی می پرد و چتر را در ارتفاع بالا باز می کند. شما باید نقطه فرود مورد نظر و ارتفاع سقوط را حداقل 1000 فوت تنظیم کنید. ارتفاع سقوط همان ارتفاع باز شدن چتر در نظر گرفته شده است. مقادیر رایج ارتفاع سقوط از 12000 تا 24000 فوت از سطح زمین متغیر است.

:HALo

در این پرش، چتر باز از ارتفاع بسیار زیادی می پرد و چتر را در ارتفاع پایین باز می کند. اطلاعات لازم مانند اطلاعات پرش نوع HAHO به اضافه یک ارتفاع برای باز کردن چتر می باشد. ارتفاع باز کردن چتر نباید از ارتفاع سقوط بیشتر باشد. مقادیر رایج برای یک ارتفاع باز کردن چتر از 2000 تا 6000 فوت از سطح زمین متغیر است.

:Static

در این حالت، سرعت و جهت باد در حین پرش ثابت در نظر گرفته می شود. ارتفاع سقوط باید حداقل 1000 پا باشد.

## وارد کردن اطلاعات پرش

1. Start (شروع) را فشار دهید.

2. پرش از هواپیما را انتخاب کنید.

3. یک نوع پرش را انتخاب کنید. (انواع پرش ها، صفحه ی 37)

4. یک یا چند فعالیت را برای وارد کردن اطلاعات پرش خود تکمیل کنید:

- برای تنظیم یک نقطه پایان برای مکان فرود، DIP را انتخاب کنید.
- وقتی چتر باز از هواپیما خارج می شود، برای تنظیم ارتفاع سقوط از سطح زمین بر (حسب فوت)، Drop Alt را انتخاب کنید.
- وقتی چتر باز چترش را باز می کند، برای تنظیم ارتفاع باز کردن چتر از سطح زمین (بر حسب فوت)، Open Alt را انتخاب کنید.
- برای تنظیم مسافت افقی طی شده (بر حسب متر)، با توجه به سرعت هواپیما، Forward Throw را انتخاب کنید.
- برای تنظیم جهت طی شده (بر حسب درجه) با توجه به سرعت هواپیما، Crs. to HARP را انتخاب کنید.
- برای تنظیم سرعت باد (بر حسب نات گره) و جهت (بر حسب درجه)، Wind را انتخاب کنید.
- برای تنظیم دقیق برخی از اطلاعات پرش برنامه ریزی شده، Constant را انتخاب کنید. با توجه به نوع پرش می توانید Percent Max (حداکثر درصد)، Safety Factor (عامل امنیت)، K-Open (باز شدن چتر)، K-Freefall (سقوط آزاد)، K-Static (ثابت) را انتخاب کنید و اطلاعات بیشتری را وارد کنید.

## وارد کردن اطلاعات باد برای پرش های HAHo (از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد) و پرش HALO (از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع پایین)

1. Start (شروع) را فشار دهید.
  2. Jumpmaster (چتر بازی) را انتخاب کنید.
  3. نوع پرش را انتخاب کنید. (انواع پرش ها، صفحه ی 37).
  4. Wind > Add (باد < اضافه کردن) را انتخاب کنید.
  5. یک ارتفاع را انتخاب کنید.
  6. سرعت باد را بر حسب نات یا گره وارد کرده و Done (انجام) را انتخاب کنید.
  7. یک جهت برای باد بر حسب درجه وارد کنید و Done (انجام) را فشار دهید.
- مقادیر باد به لیست اضافه می شود. فقط مقادیر وارد شده برای باد که در این لیست می آیند، برای محاسبات استفاده می شوند.
8. مراحل 5 تا 7 را برای هر ارتفاع موجود، تکرار کنید.

### تنظیم مجدد اطلاعات باد

1. Start (شروع) را فشار دهید.
  2. Jummaster (چتر بازی) را انتخاب کنید.
  3. HAHO (پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد) یا HALO (پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع کم) را انتخاب کنید.
  4. Wind > Reset (باد < تنظیم دوباره) را انتخاب کنید.
- تمام مقادیر باد از این لیست خارج می شوند.

### وارد کردن اطلاعات باد برای یک پرش ثابت

1. Start (شروع) را فشار دهید.
2. Wind > Static > Jumpmaster (چتر بازی < ثابت < باد) را انتخاب کنید.
3. یک سرعت برای باد بر حسب نات یا گره وارد کنید و Done (انجام) را انتخاب کنید.

4. یک جهت برای باد بر حسب درجه وارد کنید و Done (انجام) را انتخاب کنید.

## تنظیمات ثابت

Jumpmaster (پرش از هواپیما) را انتخاب کنید، یک نوع پرش را انتخاب کرده و سپس Constant (ثابت) را انتخاب کنید.

Percent Max: محدوده پرش را برای همه انواع پرش تنظیم می‌کند. تنظیمات کمتر از 100 درصد مسافت غوطه وری در هوا تا نقطه فرود مورد نظر را کاهش می‌دهد و تنظیمات بیش از 100 درصد مسافت غوطه وری در هوا را افزایش می‌دهد. ممکن است قهرمانان با تجربه تر بخواهند از اعداد کوچکتر استفاده کنند و چتربازان کم تجربه تر بخواهند از اعداد بزرگ تر استفاده کنند.

Safety Factor: حاشیه خطا را برای پرش تنظیم می‌کند (فقط HAHO پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد). فاکتور های ایمنی معمولاً مقادیر صحیح 2 یا بیشتر هستند و توسط چترباز بر اساس مشخصات پرش تعیین می‌شود.

K-Freefall: مقادیر کشش باد را برای یک چتر در حین سقوط آزاد بر اساس رتبه بندی قسمت پارچه ای چتر تنظیم می‌کند (فقط برای HALO پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع کم). هر چتر باید با یک مقدار k (اندازه گیری رسانایی گرمایی یک ماده) علامت گذاری شود.

K-open: مقدار کشش باد را برای یک چتر باز بر اساس رتبه بندی قسمت پارچه ای چتر تنظیم می‌کند ( HAHO پرش از ارتفاع زیاد و باز شدن چتر در ارتفاع زیاد و پرش از ارتفاع زیاد و HALO باز شدن چتر در ارتفاع کم) هر چتر باید با مقدار K علامت گذاری شود.

K-Static: مقدار کشش باد را برای چتر بر اساس رتبه بندی قسمت پارچه ای چتر در طول پرش ثابت تنظیم می‌کند (فقط ثابت). هر چتر باید با مقدار K علامت گذاری شود.

## شخصی سازی فعالیت ها و برنامه ها

شما می‌توانید لیست فعالیت ها و برنامه ها، صفحات داده ها، فیلد های داده و دیگر تنظیمات را شخصی سازی کنید.

## اضافه یا کم کردن یک فعالیت مورد علاقه

با فشار دادن Start (شروع) از صفحه اصلی ساعت، لیست فعالیت های مورد علاقه تان ظاهر شده و دسترسی سریع به فعالیت هایی که اغلب آن را انجام می دهید فراهم می شود. اولین بار که برای شروع یک فعالیت Start (شروع) را فشار می دهید، ساعت از شما می خواهد تا فعالیت های مورد علاقه خود را انتخاب کنید. می توانید فعالیت های مورد علاقه را هر زمان کم یا اضافه کنید.

1. Menu (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید. فعالیت های مورد علاقه شما بالای لیست قرار می گیرد.

3. یک گزینه را انتخاب کنید.

- برای اضافه کردن یک فعالیت مورد علاقه، فعالیت را انتخاب کنید و Set as Favorite (تنظیم به عنوان مورد علاقه) را انتخاب کنید.
- برای حذف یک فعالیت مورد علاقه، فعالیت را انتخاب کنید و Remove from Favorites (حذف از لیست مورد علاقه) را انتخاب کنید.

## تغییر ترتیب یک فعالیت در لیست برنامه ها

1. Menu (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. Reorder (مرتب کردن دوباره) را انتخاب کنید.

5. برای تنظیم جایگاه فعالیت در لیست برنامه ها، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

## شخصی سازی صفحات داده ها

شما می توانید ظاهر و محتوای صفحات داده ی هر فعالیت را به صورت آشکار یا مخفی داشته باشید و تغییر دهید.

1. Menu (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. فعالیتی را برای شخصی کردن، انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Data Screens (صفحات داده) را انتخاب کنید.

6. صفحه داده ای را که می خواهید شخصی کنید را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم تعداد فیلد های داده در صفحه ی داده، Layout (ظاهر) را انتخاب کنید.
- برای تغییر داده های یک فیلد، Data Fields (داده ی فیلدها) را انتخاب و سپس یک فیلد را انتخاب کنید.

راهنمایی: برای دیدن لیست تمام فیلد های موجود داده، به فیلدهای داده صفحه ی 165 مراجعه کنید. همه ی فیلد های داده برای همه نوع فعالیتی موجود نمی باشد.

- برای تغییر موقعیت صفحه ی داده در صفحات، Reorder (مرتب کردن دوباره) را انتخاب کنید.
- برای حذف صفحه ی داده از صفحات، Remove (حذف) را انتخاب کنید.

8. در صورت لزوم برای اضافه کردن یک صفحه ی داده به صفحات، Add New (اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

می توانید یک صفحه ی داده شخصی سازی شده اضافه کنید یا یکی از صفحات داده ی از پیش تعریف شده را انتخاب کنید.

## اضافه کردن یک نقشه به یک فعالیت

شما می توانید به صفحات داده ها برای یک فعالیت در صفحات ساعت، نقشه اضافه کنید.

1. Menu (منو) را ننگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. فعالیتی که می خواهید شخصی سازی کنید را انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Map > Add New > Data Screens (صفحات داده > اضافه کردن جدید > نقشه) را انتخاب کنید.

## ایجاد یک فعالیت سفارشی

1. از صفحه اصلی، Start (شروع) را فشار دهید.

2. Add (اضافه کردن) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ایجاد صفحه ی فعالیت سفارشی خود از یکی از فعالیت های ذخیره شده خودتان شروع می شود، Copy Activity (کپی کردن فعالیت) را انتخاب کنید.
- برای ایجاد یک فعالیت سفارشی جدید، Other (دیگر) را انتخاب کنید.

4. در صورت لزوم، یک نوع فعالیت را انتخاب کنید.

5. که نام انتخاب کنید یا که نام فیلد انتخاب کنید یا فعالیت های تکامل یافته را که در دسترس شما قرار می دهد (2)

6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شخص سازی تنظیمات یک فعالیت خاص، یک گزینه را انتخاب کنید. مثلاً می توانید صفحات داده یا ویژگی های خودکار را شخصی سازی کنید.

- برای ذخیره و استفاده از فعالیت سفارشی Done (انجام) را انتخاب کنید.

7. برای اضافه کردن فعالیت به لیست مورد علاقه ی خود، Yes (بله) را انتخاب کنید.

## فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها

این تنظیمات به شما این امکان را می دهد که هر برنامه ی فعالیت از پیش بارگذاری شده را بر اساس نیاز خود شخصی سازی کنید. برای مثال، شما می توانید صفحات داده را شخصی سازی کرده و هشدار ها و ویژگی های ورزشی را فعال کنید. همه ی تنظیمات برای همه نوع فعالیتی موجود نمی باشد.

Menu (منو) را نگه دارید، Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید، یک فعالیت را انتخاب کنید و تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

3D Distance (مسافت سه بعدی): مسافت طی شده را با استفاده از تغییر ارتفاع و حرکت افقی شما بر سطح زمین محاسبه می کند.

D Speed3 (سرعت سه بعدی): سرعت شما را با استفاده از تغییر ارتفاع و حرکات افقی شما بر سطح زمین محاسبه می کند.

Accent Color (رنگ فرعی): برای هر فعالیت یک رنگ فرعی تنظیم کنید تا به شناسایی فعالیت در حال اجرا کمک شود.

Add activity (اضافه کردن فعالیت): به شما اجازه ی شخصی سازی یک فعالیت چند ورزشی را می دهد.

Alerts (هشدارها): هشدارهای تمرینی و مسیریابی هر فعالیت را تنظیم می کند (هشدارهای فعالیت، صفحه ی 45).

Auto Climb (صخره نوردی خودکار): ساعت را قادر می سازد تا تغییرات ارتفاع را به صورت خودکار با استفاده از ارتفاع سنج داخلی خود تشخیص دهد (فعال سازی کوهنوردی خودکار، صفحه ی 49).

Auto Lap (دور خودکار): گزینه هایی برای ویژگی دور خودکار به منظور علامت گذاری خودکار دور ها تنظیم می کند. گزینه ی

Auto Distance (مسافت خودکار) دور ها را در یک مسافت مشخص علامت گذاری می کند. گزینه ی Auto Position (مکان

خودکار) دورها را در یک مکانی که قبلاً در آن Lap (دور) را فشار داده بودید، علامت گذاری می کند. وقتی یک دور را تکمیل می کنید، اعلان قابلیت شخصی سازی دور ظاهر می شود. این ویژگی برای مقایسه عملکرد خود در قسمتهای مختلف یک فعالیت مفید می باشد.

Auto Pause (توقف خودکار): گزینه ها را برای ویژگی Auto Pause طوری تنظیم می کند که وقتی حرکت را متوقف می کنید یا از

سرعت شما از میزان مشخصی اُفت می کند، ثبت داده ها را متوقف می کند. اگر فعالیت شما شامل چراغ های راهنما در مسیر یا سایر توقف های اجباری باشد، این ویژگی می تواند کمک کننده باشد.

Auto rest (استراحت خودکار): این ویژگی ساعت را قادر می سازد تا به صورت خودکار زمانی که شما در حال استراحت در حین شنا در

استخر هستید وقفه ای برای استراحت ایجاد کند (استراحت خودکار، صفحه ی 21).

**Auto Run** (مسابقه خودکار): ساعت را قادر می سازد تا با استفاده از شتاب سنج داخلی اسکی و موج سواری با قایق بادبانی را به صورت خودکار تشخیص دهد برای فعالیت موج سواری با قایق بادبانی می توانید آستانه ی سرعت و مسافت را برای شروع یک دور و مسابقه به صورت خودکار، تنظیم کنید.

**Auto scroll** (پیمایش خودکار): ساعت را برای پیمایش خودکار بین تمام صفحات اطلاعات فعالیت، در زمان اجرای زمان سنج، تنظیم می کند.

**Auto Set** (تنظیم خودکار): ساعت را قادر می سازد تا ست های ورزشی را در حین فعالیت و تمرین قدرتی شروع یا متوقف کند.

**Background color** (رنگ پس زمینه): رنگ پس زمینه هر فعالیت را سیاه یا سفید می کند.

**Big Numbers** (اعداد بزرگ): اندازه ی اعداد در صفحه اطلاعات سوراخ گلف را تغییر می دهد (حالت اعداد بزرگ، صفحه ی 36).

**Broadcast Heart Rate** (اعلان ضربان قلب): هنگام شروع فعالیت، اعلان خودکار داده های ضربان قلب را فعال می کند (پخش داده های ضربان قلب، صفحه ی 95).

**Climb pro** (صعود حرفه ای): صفحات برنامه ریزی برای صعود و مدیریت در حین مسیریابی را نشان می دهد. (استفاده از صخره نوردی حرفه ای، صفحه ی 48).

**Club prompt** (انتخاب سریع چوب گلف): برای ثبت آمار چوب گلف، قسمتی خالی برای وارد کردن چوب گلف بعد از هر ضربه تشخیص داده شده را نمایش می دهد (ثبت آمارها، صفحه ی 33).

**Countdown Start** (شروع شمارش معکوس): زمان سنج شمارش معکوس را برای بازه های شنا در استخر فعال می کند.

**Data Screens** (صفحات داده): شما را قادر به شخصی سازی صفحات و اضافه کردن صفحات جدید داده، برای فعالیت می نماید (شخصی سازی صفحات داده، صفحه ی 40).

**Driver Distance**: (مسیر توپ) میانگین مسافتی را که توپ در حین بازی گلف با ضربه ی شما طی می کند تنظیم می کند.

**Edit Routes:** (ویرایش مسیرها): به شما امکان می دهد سطح دشواری مسیر و وضعیت را در طول یک فعالیت صخره نوردی ویرایش کنید.

**Edit Weight:** (ویرایش وزن): به شما امکان می دهد وزن مورد استفاده برای یک ست ورزشی را در طول یک تمرین قدرتی یا فعالیت کاردیو اضافه کنید.

**Flashlight Strobe** (فلش چراغ قوه): حالت فلش چراغ قوه LED، سرعت و رنگ را در طول فعالیت تنظیم می کند.

**Golf Distance** (فاصله گلف): واحد اندازه گیری مورد استفاده در حین بازی گلف را تنظیم کنید.

**Grading System** (سیستم درجه بندی): سیستم درجه بندی را برای درجه بندی سختی مسیر برای فعالیت صخره نوردی تنظیم می کند.

**Handicap Scoring** (درجه مهارت بازیکن گلف): این گزینه درجه ی مهارت بازیکن را در حین بازی گلف فعال می کند. گزینه **Local Handicap** به شما اجازه وارد کردن تعداد ضرباتی که باید از نمره کل شما کم شود را می دهد. گزینه **Index/Slope** به شما اجازه وارد کردن درجه مهارتتان و درجه ی شیب زمین گلف را می دهد تا ساعت بتواند حداکثر امتیاز شما را محاسبه کند. وقتی هر یک از گزینه های **Handicap scoring** افلاک کنید، می توانید زمان و مسافت خود را تنظیم کنید.



Lane Number: (شماره خط): شماره خط دو و میدانی را تنظیم می کند.

Lap Key (دکمه ی دور): دکمه LAP را برای ثبت یک دور یا استراحت در طول یک فعالیت فعال یا غیرفعال می کند.

Lock Device (قفل دستگاه): صفحه لمسی و دکمه ها را در حین فعالیت چند ورزشی قفل می کند تا از فشردن اشتباهی دکمه ها و کشیدن سهوی انگشت بر روی صفحه جلوگیری کند.

Map (نقشه): تنظیمات برگزیده ی نمایش صفحه داده های نقشه برای فعالیت را تنظیم می کند (تنظیمات نقشه ی فعالیت، صفحه ی (47).

Metronome (مترونوم): صداها یا لرزش ها را با یک ریتم ثابت پخش می کند تا به شما کمک کند با تمرین همراه با ریتم سریعتر، کندتر یا ثابت تر عملکرد خود را بهبود ببخشید. می توانید تعداد لرزش ها در دقیقه (bpm)، تکرار لرزش ها و تنظیمات صدا را تنظیم کنید.

Nautical Speed (سرعت دریایی): ساعت را تنظیم می کند تا از واحدهای دریایی یا واحدهای اندازه گیری سیستمی برای سرعت استفاده کند.

Penalties (پنالتی ها): قابلیت داشتن ضربه های پنالتی را در حین بازی گلف فعال می کند (ثبت آمارها، صفحه ی 33).

PlaysLike (مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ): این گزینه، این ویژگی را در حین بازی گلف فعال می کند که تغییرات ارتفاع زمین را با نشان دادن مسافت تا زمین چمن به حساب می آورد. (آیکون مسافت مورد نیاز برای ضربه به توپ و فرستادن آن به سوراخ، صفحه ی 35).

Pool Size (اندازه استخر): طول استخر را برای شنا در استخر تنظیم می کند.

Power Averaging (میانگین قدرت): کنترل می کند که آیا ساعت دارای مقادیر صفر برای داده های قدرت در زمانی که در حال پدال زدن نیستید، هست یا خیر.

Power Mode (حالت باتری): حالت باتری پیش فرض را برای فعالیت تنظیم می کند.

Power Save Timeout: مدت ذخیره ی باتری را برای طول زمانی که ساعت شما در حالت تمرین می ماند، تنظیم می کند.

به عنوان مثال، زمانی که منتظر شروع مسابقه هستید. گزینه Normal (عادی) ساعت را پس از 5 دقیقه عدم فعالیت، روی حالت کم مصرف تنظیم می کند.

گزینه Extended، ساعت را طوری تنظیم می کند که بعد از 25 دقیقه عدم فعالیت، وارد حالت کم مصرف شود.

حالت Extended می تواند باعث کاهش عمر باتری بین دفعات شارژ شود.

Record Activity (ثبت فعالیت): ثبت فایل FIT فعالیت را برای فعالیت های گلف فعال می کند. فایل های FIT اطلاعات تناسب اندام را که با Garmin Connect سازگار است، ثبت می کنند.

**Recording Interval** (ثابت بازه): تکرار را برای ثبت نقاط ردیابی را در طول یک سفر تنظیم می کند. به طور پیش فرض، نقاط ردیابی GPS هر یک ساعت یک بار ثبت می شوند و بعد از غروب خورشید ثبت نمی شوند. ثبت نقاط ردیابی کمتر، اغلب عمر باتری را به حداکثر می رساند.

**Record After Sunset** (ثبت پس از غروب): ساعت را برای ثبت نقاط ردیابی مسیر پس از غروب خورشید در طول یک سفر تنظیم می کند.

**Record VO2 Max.**: ثبت حداکثر VO2 (حجم اکسیژن (بر حسب میلی متر) مصرفی در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد) را برای فعالیت های دویدن در طبیعت و دویدن در مسیر طولانی را انجام می دهد.

**Rename** (تغییر نام): نام فعالیت را تنظیم می کند.

**Repeat** (تکرار): گزینه **Repeat** (تکرار) را برای فعالیت های چند ورزشی فعال می کند. برای مثال می توانید از این گزینه برای فعالیت هایی که از یک ورزش به ورزش بعد منتقل می شود، مانند شنا و دویدن استفاده کنید.

**Restore Defaults** (بازیابی حالت پیش فرض): به شما امکان می دهد تنظیمات فعالیت را مجدداً تنظیم کنید.

**Route Stats** (آمار مسیرها): ردیابی آمارهای مسیر را برای فعالیت های صخره نوردی در فضای بسته، فعال می کند.

**Routing** (مسیریابی): تنظیمات برگزیده را برای محاسبه ی مسیرهای فعالیت تنظیم می کند (تنظیمات مسیریابی، صفحه 143).

**Satellites** (ماهواره ها): سیستم ماهواره ای را برای استفاده ی در حین فعالیت تنظیم می کند (تنظیمات ماهواره، صفحه ی 49).

امتیاز دهی: هنگامی که یک دور بازی گلف را شروع می کنید، گزینه ی نگه داشتن حساب امتیازات را به طور خودکار فعال یا غیرفعال می کند. گزینه **Always Ask** (همیشه بپرس) هنگامی که یک دور را شروع می کنید، این را به شما یادآوری می کند.

**Scoring Method** (روش امتیاز دهی): در حین بازی گلف، روش امتیازدهی را روی سیستم امتیاز دهی استروک پلی یا استیبلفوردر تنظیم می کند.

**Segment Alerts**: هشدار نزدیک شدن به بخش ها را فعال می کند (بخش ها، صفحه 57).

**Self Evaluation** (خودارزیابی): زمان های ارزیابی تلاش خود را برای فعالیت را تنظیم می کند (ارزیابی یک فعالیت، صفحه ی 17).

**SpeedPro** (سرعت حرفه ای): معیارهای پیشرفته ی سرعت را برای دفعات فعالیت های موج سواری فعال می کند.

**Stat Tracking** (نگه داشتن حساب آمار): امکان نگه داشتن حساب آمارها را در حین بازی گلف فعال می کند (ثبت آمارها، صفحه ی 33).

**Stroke Detect** (تشخیص ضربه): تشخیص دور را برای شنا در استخر فعال می کند.

**Swimrun Auto Sport Change**: به شما امکان می دهد به طور خودکار بین قسمت شنا و دویدن در یک فعالیت چند ورزشی جابه جا شوید.

Touch (لمس): صفحه لمسی را در طول یک فعالیت فعال یا غیرفعال می کند.

Tournament Mode: (حالت تورنومنت): ویژگی هایی که در طول مسابقات تحریم شده مجاز نیستند را غیرفعال می کند.

Transitions: انتقال (از ورزشی به ورزش دیگر) را برای فعالیت های چند ورزشی فعال می کند.

Vibration Alerts (هشدارهای ارتعاشی): هشدارهایی را فعال می کند که به شما اطلاع می دهند در طول یک فعالیت تنفسی دم یا بازدم را انجام دهید.

Workout Videos (فیلم های ورزشی): انیمیشن های آموزشی را برای فعالیت های قدرتی، کاردیو، یوگا یا پیلاتس فعال می کند.

انیمیشن ها برای ورزش های از پیش نصب شده و تمرین هایی که از حساب Garmin Connect دانلود شده اند در دسترس هستند.

## هشدارهای فعالیت

می توانید برای هر فعالیت هشدارهایی تنظیم کنید، که می تواند به شما کمک کند تا برای رسیدن به اهداف خاص تمرین کنید، آگاهی خود را نسبت به محیط افزایش دهید و مسیرتان برای رسیدن به مقصد پیدا کنید. برخی از هشدارها فقط برای موارد خاص قابل تنظیم هستند. نوع هشدار وجود دارد: هشدار رویدادها، هشدار محدوده ها و هشدارهای تکراری.

Event alert (هشدار رویداد): یک هشدار رویداد، یک بار به شما اطلاع می دهد. آن رویداد دارای ارزش مشخص است. به عنوان مثال، می توانید ساعت را تنظیم کنید تا زمانی که تعداد مشخصی کالری می سوزانید به شما هشدار می دهد.

Range alert (هشدار محدوده): هشدار محدوده هر بار که ساعت بالاتر یا کمتر از محدوده مشخصی از مقادیر باشد، شما را مطلع می سازد.

به عنوان مثال، می توانید ساعت را طوری تنظیم کنید که وقتی ضربان قلب شما زیر 60 ضربان در دقیقه است (bpm) و بالای 210 ضربان در دقیقه (bpm) است، به شما هشدار دهد.

Recurring alert (هشدار تکراری): هر بار که ساعت یک مقدار یا بازه مشخص را ثبت می کند، یک هشدار تکراری شما را مطلع می سازد. به عنوان مثال، می توانید ساعت را طوری تنظیم کنید که هر 30 دقیقه به شما هشدار دهد.

نام هشدار	نوع هشدار	توضیح
Cadence (ریتیم) کدنس	محدوده	می توانید حداقل و حداکثر مقادیر ریتیم را تنظیم کنید.
Calories کالری ها	رویداد، تکراری	می توانید تعداد کالری را تنظیم کنید.

می توانید یک پیام موجود را انتخاب کرده یا یک پیام شخصی سازی شده بسازید و نوع هشدار را انتخاب کنید.	رویداد، تکراری	Custom (پیام شخصی سازی شده)
می توانید بازه ی مسافتی تنظیم کنید.	تکراری	Distance مسافت
شما می توانید مقادیر حداقل و حداکثر ارتفاع را تنظیم کنید.	محدود ه	Elevation ارتفاع
می توانید مقادیر حداقل و حداکثر ضربان قلب را تنظیم کرده یا تغییرات منطقه را انتخاب کنید. درباره ی محدوده های ضربان قلب، صفحه ی 125 و محاسبه ی منطقه ی ضربان قلب، صفحه ی 127 را ببینید.	محدود ه	Heart Rate ضربان قلب
می توانید مقادیر حداقل و حداکثر سرعت را تنظیم کنید.	محدود ه	Pace سرعت
می توانید برای فعالیت شنا، سرعت ثابت هدف تعیین کنید.	تکراری	Pacing حرکت با سرعت ثابت
می توانید سطح قدرت بالا یا پایین را تنظیم کنید.	محدود ه	Power قدرت
می توانید محدوده (ی مسافت) از یک مکان ذخیره شده تنظیم کنید.	رویداد	Proximity نزدیک بودن، فاصله از یک مکان
می توانید در فواصل زمانی معین استراحت های زمان بندی شده ای برای پیاده روی تنظیم کنید.	تکراری	Run/Walk دویدن/راه رفتن
می توانید حداقل و حداکثر مقادیر سرعت را تنظیم کنید.	محدود ه	Speed سرعت

می توانید ضربات بالا یا پایین را در هر دقیقه تنظیم کنید.	محدود ه	Stroke Rate میزان ضربات
می توانید بازه های زمانی تنظیم کنید.	رویداد، تکراری	Time زمان
می توانید بازه ی زمانی برای نگه داشتن حساب زمان، تنظیم کنید.	تکراری	Track Timer نگه داشتن حساب زمان

## تنظیم هشدار

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

توجه: این ویژگی برای همه ی فعالیت ها موجود نیست.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Alerts (هشدارها) را انتخاب کنید.

6. یک گزینه را انتخاب کنید.

- Add New (اضافه کردن جدید) را برای اضافه کردن هشدار فعالیت انتخاب کنید.

- برای ویرایش یک هشدار موجود، نام هشدار را انتخاب کنید.

7. در صورت لزوم، نوع هشدار را انتخاب کنید.

8. یک منطقه را انتخاب کنید، مقادیر حداقل و حداکثر را وارد کنید، یا یک مقدار سفارشی (به دلخواه) را برای هشدار وارد کنید.

9. در صورت لزوم، هشدار را روشن کنید.

برای هشدار های رویدادی و تکراری، هر زمان که به مقادیر تعیین شده برای هشدار برسید، پیامی بر روی صفحه ظاهر خواهد شد. برای هشدار های محدوده ای، وقتی که از آن محدوده ی تعیین شده فراتر یا کمتر می روید، پیامی بر روی صفحه ظاهر خواهد شد (حداقل و حداکثر مقادیر).

## تنظیمات نقشه فعالیت

می توانید ظاهر صفحه داده های نقشه را برای هر فعالیت شخصی سازی کنید.

MENU (منو) را نگه دارید، Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید، یک فعالیت را انتخاب کنید، تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و Map (نقشه) را انتخاب کنید.

Configure Maps (پیکربندی نقشه ها): داده ها را از محصولات (مرتبط با) نقشه نصب شده نشان داده یا پنهان می کند.

Map Theme (تم (طرح زمینه) نقشه): نقشه را طوری تنظیم می کند که داده های بهینه شده برای نوع فعالیت شما را نمایش دهد. گزینه های سیستم از تنظیمات برگزیده ی شما از تنظیمات نقشه سیستم استفاده می کند (تم نقشه، صفحه ی 113).

Use Sys. Settings (استفاده از تنظیمات سیستم) : ساعت را قادر می سازد تا از تنظیمات ترجیحی شما (برگرفته از قسمت) تنظیمات سیستم نقشه استفاده کند (تنظیمات نقشه، صفحه ی 112). وقتی این تنظیمات غیرفعال است، می توانید تنظیمات نقشه را برای فعالیت شخصی سازی کنید.

Restore Theme (بازیابی تم): به شما امکان می دهد تنظیمات پیش فرض تم نقشه یا تم هایی که از ساعت حذف شده اند را بازیابی کنید.

## تنظیمات مسیریابی

می توانید تنظیمات مسیریابی را برای شخصی سازی نحوه ی محاسبه مسیرهای ساعت برای هر فعالیت، تغییر دهید.

توجه: همه تنظیمات برای همه انواع فعالیت موجود نمی باشد.

MENU (منو) را نگه دارید، Activities & Apps را انتخاب کنید، یک فعالیت را انتخاب کنید، تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و مسیریابی را انتخاب کنید.

Activity (فعالیت): یک فعالیت را برای مسیریابی تنظیم می کند. ساعت مسیرهای بهینه شده را برای نوع فعالیتی که انجام می دهید، محاسبه می کند.

Popularity Routing (مسیریابی بر اساس محبوب ترین مسیر ها): مسیرها را بر اساس محبوب ترین مسیر های دویدن و دوچرخه سواری های حساب Garmin Connect محاسبه می کند.

Courses (مسیرها): نحوه مسیریابی مسیرها را با استفاده از ساعت تنظیم می کند. استفاده از گزینه ی Follow Course (دنبال کردن مسیر)، امکان مسیریابی دقیق یک مسیر همانطور که بر روی نقشه نمایش داده می شود، بدون هیچ اشتباه محاسباتی، را فراهم می نماید. از گزینه Use Map (استفاده از نقشه) برای مسیریابی یک مسیر با استفاده از نقشه ی قابل ارسال به شبکه ی دیگر، استفاده کنید. با استفاده از این گزینه، در صورت پیمودن اشتباهی مسیر، مسیریابی دوباره انجام می شود.

Calculation Method (روش محاسبه): روش محاسبه را برای به حداقل رساندن زمان، مسافت یا ارتفاع در مسیرها تنظیم می کند.

Avoidances (موارد اجتناب): انواع جاده یا حمل و نقل را که باید از آن ها در مسیرها اجتناب کرد را تنظیم می کند.

Type

(نوع): رفتار نشانگری که در طول مسیریابی آدرس ها ظاهر می شود را تنظیم می کند.

## استفاده از **ClimbPro** (صخره نوردی حرفه ای)

ویژگی **ClimbPro** (صخره نوردی حرفه ای) به شما کمک می کند تا تلاش خود را برای صعودهای آینده در یک مسیر مدیریت کنید. می توانید جزئیات صعود را که شامل جمله شیب، مسافت، و افزایش ارتفاع می باشد را قبل یا بلافاصله در حین پیمودن یک مسیر مشاهده کنید.

دسته بندی های ورزش دوچرخه سواری در جاده های جنگلی یا کوهستانی، بر اساس طول و شیب، با رنگ نشان داده می شوند.

1. **MENUE** (منو) را نگه دارید.

2. **Activities & Apps** (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک ورزش را انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. **ClimbPro > Status > On** (کوه نوردی حرفه ای < وضعیت < روشن) را انتخاب کنید.

6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- گزینه ی **Data Field** (فیلد داده) را برای شخصی سازی فیلد داده ای که بر صفحه ی **ClimbPro** نمایش داده می شود، انتخاب کنید.
- گزینه ی **Alert** (هشدار) را برای تنظیم هشدار در شروع یک فعالیت کوهنوردی یا پس از پیمودن مسافت مشخصی از آن، تنظیم کنید.
- **Descents** (پایین آمدن) را برای روشن یا خاموش کردن فعالیت هایی که به سمت پایین حرکت می کنید، انتخاب کنید.

7. مرور فعالیت های کوهنوردی و جزئیات مسیر برای مسیرها (مشاهده یا ویرایش جزئیات مسیر، صفحه ی 141).

8. شروع به دنبال کردن یک مسیر ذخیره شده کنید (مسیریابی به مقصد، صفحه ی 135).

## فعال کردن **Auto Climb** (کوهنوردی خودکار)

می توانید از ویژگی کوهنوردی خودکار برای تشخیص خودکار تغییرات ارتفاع استفاده کنید. می توانید در حین فعالیت هایی مانند کوهنوردی، پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری از آن استفاده کنید.

1. **MENUE** (منو) را نگه دارید.

2. **Activities & Apps** (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

توجه: این ویژگی برای همه ی فعالیت ها در دسترس نمی باشد.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Auto Climb > Status (کوهنوردی خودکار < وضعیت) را انتخاب کنید.

6. Always (همیشه) یا When Not Navigating (در غیر زمان مسیریابی) را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مشخص کردن اینکه کدام صفحه ی داده در زمان دویدن نمایش داده شود، Run Screen (صفحه ی دویدن) را انتخاب کنید.
- برای مشخص کردن اینکه کدام صفحه ی داده در زمان کوهنوردی نمایش داده شود، Climb Screen را انتخاب کنید.
- برای معکوس کردن رنگ‌های نمایشگر هنگام تغییر حالت‌ها، Invert Colors (تغییر رنگ‌ها) را انتخاب کنید.
- Vertical Speed (سرعت عمودی) را برای تنظیم میزان صعود در طول زمان انتخاب کنید.
- گزینه Mode Switch (تغییر حالت) را برای تنظیم سرعت تغییر حالت های دستگاه انتخاب کنید.

توجه: گزینه Current Screen (صفحه ی فعلی) به شما این امکان را می دهد که به طور خودکار به آخرین صفحه ای که قبل از انتقال به کوهنوردی خودکار مشاهده می کردید، بروید.

## تنظیمات ماهواره

می توانید تنظیمات ماهواره را برای شخصی سازی کردن سیستم های ماهواره ای مورد استفاده برای هر فعالیت تغییر دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد سیستم های ماهواره ای، به [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) مراجعه کنید.

MENU (منو) را نگه دارید، Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید، یک فعالیت را انتخاب کنید، تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و Satellites (ماهواره ها) را انتخاب کنید.

توجه: این ویژگی برای همه فعالیت ها موجود نیست.

Off (خاموش): سیستم های ماهواره ای را برای فعالیت غیرفعال می کند.

Use Default (استفاده از پیش فرض): ساعت را قادر می کند تا از تنظیمات پیش فرض سیستم برای ماهواره ها استفاده کند (تنظیمات سیستم، صفحه ی 146).

GPS Only (فقط موقعیت یاب یا GPS): سیستم ماهواره ای GPS را فعال می کند.

All Systems (همه سیستم ها): چندین سیستم ماهواره ای را فعال می کند. استفاده از چندین سیستم ماهواره ای با هم، عملکرد بهتری در محیط های چالش برانگیز ارائه داده امکان و بدست آوردن سریعتر موقعیت نسبت به استفاده از حالت فقط GPS را فراهم می آورد. با این حال، استفاده از چندین سیستم می تواند عمر باتری را سریعتر از استفاده از حالت فقط GPS کاهش دهد.

All + Multi-Band (همه + چند بانده): چندین سیستم ماهواره ای را در چندین باند فرکانسی فعال می کند. سیستم های چند بانده از باندهای فرکانسی متعدد استفاده می کنند و امکان ثبت رویدادها به صورت منسجم تر، موقعیت یابی بهتر، بهبود خطاهای چند مسیری و خطاهای جوی کمتر در هنگام استفاده از ساعت در محیط های چالش برانگیز را فراهم می کند.



توجه: این امکان برای همه ی مدل های ساعت وجود ندارد.

UltraTrac (فرا ردیابی): نقاط ردیابی و داده های حسگر را در فواصل زمانی کمتری ثبت می کند. فعال کردن ویژگی UltraTrac طول عمر باتری را افزایش داده ولی کیفیت فعالیت های ثبت شده را کاهش می دهد. باید از ویژگی UltraTrac برای فعالیت هایی که از لحاظ طول فعالیت به باتری بیشتری نیاز دارند و فعالیت هایی که در آن به روز رسانی داده های حسگر از اهمیت کمتری برخوردار است، استفاده کرد.

## تمرین

## ورزش ها

می توانید ورزش هایی که شامل اهداف مرحله ای و مسافتی، زمانی و کالری مختلف هستند را شخصی سازی کنید. در حین فعالیت می توانید صفحات داده های مخصوص ورزش که حاوی اطلاعات مراحل ورزش، مانند مسافت یک مرحله ی ورزش یا میانگین سرعت یک مرحله، است را ببینید.

دستگاه شما شامل چندین ورزش از پیش بارگزاری شده برای چند فعالیت می باشد. شما می توانید ورزش های بیشتری را با استفاده از Garmin Connect ایجاد و پیدا کنید یا یک برنامه تمرینی را که دارای تمرینات داخل برنامه است را انتخاب کنید و آنها را به دستگاه خود منتقل کنید. می توانید ورزش ها را با استفاده از Garmin Connect برنامه ریزی کنید. می توانید ورزش ها را از قبل برنامه ریزی کرده و آن ها را در دستگاه خود نگه دارید.

## دنبال کردن یک ورزش از Garmin Connect


قبل از آن که بتوانید یک ورزش را از Garmin Connect دانلود کنید، باید یک حساب Garmin Connect داشته باشید. ( Garmin Connect، صفحه ی 121)

1. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برنامه ی Garmin Connect را باز کنید.
- به آدرس اینترنتی [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) مراجعه کنید.

2. > Workouts (تمرین < ورزش ها را انتخاب کنید).

3. یک ورزش را پیدا یا ایجاد کنید و یک ورزش جدید را ذخیره کنید.

4.  یا Send to Device (ارسال به دستگاه) را انتخاب کنید.

5. دستورالعمل های ظاهر شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

## شروع یک ورزش

دستگاه می تواند شما را طی چند مرحله در یک ورزش راهنمایی کند.

1. از صفحه اصلی، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENUE (منو) را ننگه دارید.

4. Training > Workouts (تمرین < ورزش ها) را انتخاب کنید.

5. یک ورزش را انتخاب کنید.

توجه: فقط ورزش هایی که با فعالیت انتخاب شده سازگار باشند در لیست ظاهر می شوند.

6. برای دیدن لیست مراحل ورزش View (دیدن) را انتخاب کنید. (اختیاری).

راهنمایی: در حین دیدن مراحل ورزش ها، می توانید با ننگه داشتن Start، یک انیمیشن از ورزش انتخابی را در صورت موجود بودن، ببینید.

7. Do Workout (انجام ورزش) را انتخاب کنید.

8. برای شروع زمان سنج فعالیت Start (شروع) را فشار دهید.

بعد از شروع فعالیتتان، دستگاه هر مرحله از ورزش، نکات هر مرحله (اختیاری)، هدف (اختیاری) و داده های فعلی ورزش را نمایش می دهد. برای فعالیت های قدرتی، یوگا، کاربو یا پیلاتس، یک انیمیشن آموزشی بر روی صفحه ظاهر می شود.

## دنبال کردن یک ورزش پیشنهادی روزانه

قبل از این که دستگاه بتواند یک ورزش روزانه را پیشنهاد دهد، شما باید تخمینی از وضعیت تمرینی و برآورد VO2max (حداکثر حجم اکسیژن (بر حسب میلی لیتر) مصرفی در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد) خود را داشته باشید (وضعیت تمرین، صفحه ی 78).

1. از صفحه اصلی Start (شروع) را انتخاب کنید.

2. Run (دویدن) یا Bike (دوچرخه سواری) را انتخاب کنید.

ورزش پیشنهادی روزانه، نمایش داده می شود.

3. Start (شروع) را انتخاب کرده و یک گزینه را انتخاب کنید:

• برای انجام ورزش، Do workout (انجام ورزش) را انتخاب کنید.

- برای حذف یک ورزش، Dismiss (رد کردن) را انتخاب کنید.
  - برای پیش نمایش مراحل ورزش، Steps (مراحل) را انتخاب کنید.
  - برای به روز رسانی تنظیمات هدف ورزش، Target Type (نوع هدف) را انتخاب کنید.
  - برای خاموش کردن اعلانات ورزشی در آینده، Disable Prompt (غیرفعال کردن اعلان) را انتخاب کنید.
- ورزش پیشنهادی برای تغییر در عادات ورزشی، زمان بازیابی و VO2 max، به صورت خودکار بروزرسانی می شود.

## شخصی سازی یک بازه ی زمانی ورزشی

1. از صفحه ی اصلی ساعت، Start (شروع) را انتخاب کنید.
  2. یک فعالیت را انتخاب کنید.
  3. MENEUE (منو) را نگه دارید.
  4. Training > Intervals > Structured Repeats > Edit را انتخاب کنید.
  5. یک گزینه یا بیشتر را انتخاب کنید.
    - برای تنظیم طول زمان و نوع بازه، Interval (بازه) را انتخاب کنید.
    - برای تنظیم طول زمان استراحت و نوع آن، Rest (استراحت) را انتخاب کنید.
    - برای تنظیم تعداد تکرارها، Repeat (تکرار) را انتخاب کنید.
    - برای اضافه کردن یک گرم کردن با پایان باز قبل از تمرین، به ورزش خود، Warm Up > On (گرم کردن < روشن) را انتخاب کنید.
    - برای اضافه کردن (حرکات مورد نیاز برای) آرام شدن بدن پس از ورزش به صورت پایان باز، Cool Down > On (آرام شدن < روشن) را انتخاب کنید.
  6. Back (بازگشت) را فشار دهید.
- ساعت بازه ی ورزشی شخصی سازی شده ی شما را تا زمانی که آن را دوباره ویرایش کنید، ذخیره می کند.

## شروع یک بازه ی ورزشی

1. از صفحه ی اصلی ساعت، Start (شروع) را فشار دهید.
2. یک فعالیت را انتخاب کنید.
3. MENEUE (منو) را نگه دارید.

4. Training > Intervals (تمرین < بازه ها) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- Open Repeats (باز کردن تکرارها) را انتخاب کنید تا بازه ها و دوره های استراحت خود را به صورت دستی با فشار دادن LAP (دور) مشخص کنید.

- برای استفاده از یک بازه ی ورزشی، بر مبنای مسافت یا زمان، Structured Repeats > Do Workout (تکرارهای ساختارمند < انجام ورزش) را انتخاب کنید.

6. برای شروع زمان سنج فعالیت، START را فشار دهید.

7. وقتی بازه ی ورزشی شما شامل گرم کردن بدن پیش از ورزش می باشد، برای شروع اولین بازه LAP را فشار دهید.

8. دستورالعمل های ظاهر شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

9. برای توقف بازه ی جاری یا دوره ی استراحت و انتقال به بازه ی بعدی یا دوره ی استراحت بعدی، در هر زمان می توانید LAP (دور) را فشار دهید. (اختیاری)

بعد از این که تمام بازه ها را کامل کنید، پیامی بر روی صفحه ظاهر می شود.

## دنبال کردن یک ورزش شنا در استخر

دستگاه شما می تواند شما را طی چند مرحله در یک ورزش شنا راهنمایی کند. ایجاد و ارسال یک ورزش شنا در استخر شبیه ورزش ها، صفحه ی 50 و دنبال کردن یک ورزش از *Garmin Connect*، صفحه ی 50 می باشد.

1. از صفحه ی اصلی ساعت Training > Options > Pool Swim > START (شروع < شنا در استخر < گزینه ها < تمرین) را انتخاب کنید.

2. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای انجام ورزش های دانلود شده از *Garmin Connect*، گزینه ی Workouts را انتخاب کنید.
- برای انجام یا دیدن ورزش های برنامه ریزی شده ی خود Training Calender را انتخاب کنید.

3. دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

## ثبت یک تست سرعت حساس شنا

مقدار سرعت حساس شنای شما (CSS) نتیجه یک تست مبتنی بر زمان است. CSS شما سرعت تئوریک است

که می توانید به طور مداوم بدون خستگی حفظ کنید. شما می توانید از CSS خود برای هدایت سرعت تمرین و

نظارت بر پیشرفتتان، استفاده کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. Pool Swim (شنا در استخر) را انتخاب کنید.

3. MENU را نگه دارید.

4. Training > Critical Swim Speed > Do Critical Swim Speed Test (تمرین < سرعت حساس شنا > انجام تست سرعت حساس شنا) را انتخاب کنید.

5. برای پیش نمایش مراحل ورزش، Down را فشار دهید.

6. OK (موافقت) را انتخاب کنید.

7. START (شروع) را فشار دهید.

8. دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

## ویرایش نتیجه ی سرعت حساس خود

می توانید به صورت دستی این مورد را ویرایش کنید یا برای مقدار CSS زمانی جدید را وارد کنید.

2. Pool Swim (شنا در استخر) را انتخاب کنید.

3. MENUE (منو) را نگه دارید.

4. Training > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed (تمرین < سرعت حساس شنا > سرعت حساس شنا) را انتخاب کنید.

5. دقیقه را وارد کنید.

6. ثانیه را وارد کنید.

## درباره ی تقویم تمرین

تقویم تمرین روی ساعت شما یک افزونه ی تقویم تمرین یا برنامه ای است که بر روی حساب Garmin Connect خود تنظیم کرده اید. بعد از اضافه کردن چند ورزش به تقویم Garmin Connect، می توانید آنها را به دستگاه خود ارسال کنید. تمام ورزش های برنامه ریزی شده ی ارسال به دستگاه، در صفحه ی تقویم ظاهر می شوند. وقتی یک روز را در تقویم انتخاب می کنید، می توانید آن ورزش ها را ببینید یا انجام دهید. ورزش برنامه ریزی شده، چه آن را انجام بدهید یا از انجام آن صرف نظر کنید، روی تقویم شما می ماند. وقتی ورزش های برنامه ریزی شده ای را از Garmin Connect می فرستید، بر روی تقویم فعلی ورزشی بازنویسی می شوند.

استفاده از برنامه های تمرینی Garmin Connect

قبل از اینکه بتوانید یک برنامه ی تمرین را دانلود و استفاده کنید، باید یک حساب Garmin Connect داشته باشید ( Garmin Connect، صفحه ی 121) و باید ساعت فنیکس را با یک تلفن سازگار جفت کنید.

1. از اپلیکیشن Garmin Connect، ☰ یا ●●● را انتخاب کنید.

2. Training > Training Plans (تمرین < برنامه های تمرینی) را انتخاب کنید.

4. دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

5. برنامه ی تمرین را روی تقویم خود مرور کنید.

## برنامه های تمرینی تطابقی

حساب Garmin Connect شما دارای یک برنامه ی تمرین تطابقی و مربی Garmin مناسب برای اهداف تمرینی شما می باشد. برای مثال، می توانید به چند سؤال پاسخ داده و برنامه ای که به شما کمک می کند تا مسابقه ی 5 کیلومتری را تکمیل کنید را پیدا کنید. برنامه ی مطابق با سطح تناسب اندام، آموزش ورزشی فعلی شما و ترجیحات شما در برنامه و تاریخ مسابقه تنظیم می شود. وقتی یک برنامه را شروع می کنید، صفحه ی مربی Garmin، به مجموع صفحات ساعت فنیکس شما اضافه می شود.

## تمرین با ویژگی PacePro (سرعت حرفه ای)

بسیاری از دوندگان تمایل به استفاده از نوار سرعت برای رسید به هدف مسابقه ی خود در حین یک مسابقه هستند. ویژگی PacePro به شما امکان ایجاد یک نوار سرعت سفارشی بر اساس مسافت و سرعت یا مسافت و زمان را می دهد. شما همچنین می توانید یک نوار سرعت برای مسیری شناخته شده ایجاد کنید تا انرژی صرف شده برای سرعت را بر مبنای تغییرات ارتفاع، بهینه سازی کنید. می توانید با استفاده از اپلیکیشن Garmin Connect، یک برنامه ی PacePro ایجاد کنید. می توانید قبل از شروع دویدن مسیر، پیش نمایش تقسیم ها و نمودار ارتفاع را مشاهده کنید.

## دانلود یک برنامه ی PacePro از Garmin Connect


قبل از این که بتوانید یک برنامه ی PacePro از Garmin Connect دانلود کنید، باید یک حساب Garmin Connect داشته باشید (Garmin Connect، صفحه ی 121).

1. یک گزینه را انتخاب کنید:

- اپلیکیشن Garmin Connect را باز کنید، ☰ یا ●●● را انتخاب کنید.
- به آدرس اینترنتی [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) مراجعه فرمایید.

2. Training > PacePro Pacing Strategies (تمرین < استراتژی های سرعتی PacePro) را انتخاب کنید.

3. برای ایجاد و ذخیره ی یک برنامه ی PacePro دستورالعمل های بر روی صفحه را دنبال کنید.

4.  یا Send to Device (ارسال به دستگاه) را انتخاب کنید.

## ایجاد یک برنامه ی PacePro بر روی ساعتتان

قبل از این که بتوانید یک برنامه ی PacePro بر روی ساعت خود ایجاد کنید، باید یک مسیر ایجاد کنید (ایجاد کردن یک مسیر و دنبال کردن آن بر روی دستگاه خود، صفحه ی 139).

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت دویدن در فضای باز را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Courses (مسیریابی < مسیرها) را انتخاب کنید.

5. یک مسیر را انتخاب کنید.

6. PacePro > Create New (PacePro < ایجاد جدید) را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

- Goal Pace (سرعت هدف) را انتخاب کنید، و سرعت هدف خود را انتخاب کنید.

- Goal Time (زمان هدف) را انتخاب کنید، و زمان هدف خود را وارد کنید.

ساعت نوار سرعت شخصی سازی شده ی شما را نمایش می دهد.

8. START (شروع) را فشار دهید.

9. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع یک برنامه Accept Plan (قبول برنامه) را انتخاب کنید.

- برای پیش نمایش قسمت ها، View Splits را انتخاب کنید.

- برای دیدن نمودار ارتفاع مسیر Elevation Plot (نمودار ارتفاع) را انتخاب کنید.

- رای دیدن مسیر بر روی نقشه Map (نقشه) را انتخاب کنید.

- برای حذف برنامه Remove (حذف) را انتخاب کنید.

## شروع یک برنامه ی PacePro (سرعت حرفه ای)

قبل از این که بتوانید یک برنامه ی PacePro را آغاز کنید، باید یک برنامه برای حساب Garmin Connect خود دانلود کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت دویدن در فضای باز را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. PacePro Plans > Training (تمرین < برنامه های سرعت حرفه ای) را انتخاب کنید.

5. یک برنامه را انتخاب کنید.

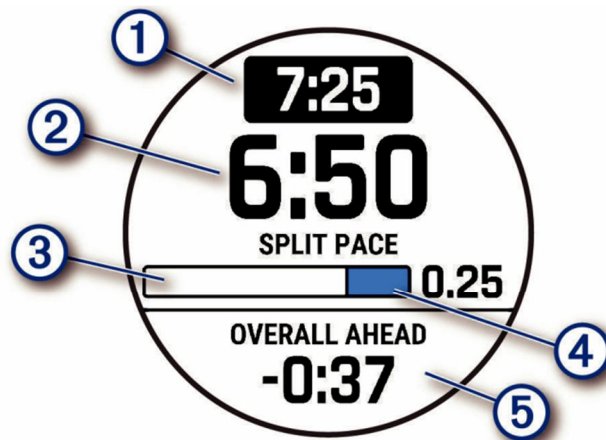
6. START (شروع) را فشار دهید.

راهنمایی: شما می توانید قسمت ها، نمودار ارتفاع، و نقشه را به صورت پیش نمایش، قبل از قبول یک برنامه ی PacePro ببینید.

7. برای شروع برنامه Accept Plan (قبول برنامه) را انتخاب کنید.

8. در صورت لزوم، برای فعال سازی مسیر یابی (مسیر خود)، Yes (بله) را انتخاب کنید.

9. برای شروع زمان سنج فعالیت، START (شروع) را فشار دهید.



① هدف سرعت قسمت

② سرعت قسمت فعلی

③ میزان تکمیل حرکت برای آن قسمت

④ مسافت باقی مانده در آن قسمت

⑤ مجموع زمان باقی مانده تا هدف یا عقب افتاده از هدف

راهنمایی: می توانید برای متوقف ساختن برنامه ی PacePro، به ترتیب گزینه های **Stop PacePro > Yes** را انتخاب نمایید. زمان سنج فعالیت متوقف نمی شود.



## بخش ها

شما می توانید بخش های دویدن و دوچرخه سواری را از حساب Garmin Connect خود به دستگاه خود ارسال کنید. بعد از ذخیره ی یک بخش روی دستگاهتان، می توانید آن را برای خود به مسابقه بگذارید به طور که سعی کنید با رکورد شخصی خود یا دیگر شرکت کنندگانی که مسابقه ی این بخش را شرکت کرده اند، همتراز شوید یا رکورد آن ها را بزنید.

توجه: زمانی که یک مسیر را از حساب Garmin Connect خود دانلود می کنید، می توانید همه ی بخش های در دسترس مسیر را دانلود کنید.

## بخش های استراوا

شما می توانید بخش های استراوا را بر روی دستگاه فنیکس خود دانلود نمایید. برای مقایسه ی عملکرد خود نسبت به دوچرخه سواری های قبلی خود، دوستان، و حرفه ای هایی که همین قسمت های دوچرخه سواری را پیموده اند، بخش های Strava را دنبال کنید.

برای ثبت نام عضویت Strava، به منوی بخش ها در حساب Garmin Connect خود بروید. برای اطلاعات بیشتر به سایت [www.strava.com](http://www.strava.com) مراجعه نمایید.

اطلاعات موجود در این دفترچه ی راهنما هم در مورد بخش های Garmin Connect و هم در مورد بخش های Strava صدق می کند.

## مشاهده ی جزئیات بخش

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.
2. یک فعالیت را انتخاب کنید.
3. MENU (منو) را نگه دارید.
4. Training > Segment (تمرین < بخش) را انتخاب کنید.
5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مشاهده ی زمان و متوسط سرعت سرگروه بخش، Race Times (زمان های مسابقه) را انتخاب کنید.

- برای مشاهده ی آن بخش بر روی نقشه، Map (نقشه) را انتخاب کنید.

- برای مشاهده ی نمودار ارتفاع بخش، Elevation plot (نمودار ارتفاع) را انتخاب کنید.

## مسابقه دادن یک بخش

بخش ها مسیرهای مسابقه ی مجازی هستند. می توانید یک بخش را مسابقه داده و عملکرد خود را با فعالیت های پیشین خود، عملکرد دیگران، و افرادی که از طریق حساب Garmin Account خود با آنها در ارتباط هستید، یا اعضای دیگر جوامع دو یا دوچرخه سواری مقایسه کنید. می توانید برای مشاهده ی موقعیت بخش خود، داده های فعالیتتان را بر روی حساب Garmin Connect خود بارگذاری کنید.

توجه: اگر حساب Garmin Connect و حساب Strava مخصوص شما با هم لینک هستند، فعالیت شما به صورت خودکار به حساب Strava ارسال خواهد شد و در نتیجه می توانید موقعیت بخش را مرور کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. شروع به دویدن یا دوچرخه سواری کنید.

زمانی که به یک قسمت نزدیک می شوید، یک پیام ظاهر می شود و می توانید آن بخش را مسابقه دهید.

4. شروع به مسابقه ی آن بخش کنید.

زمانی که بخش به پایان می رسد، پیامی بر روی صفحه ظاهر می شود.

## تنظیم یک بخش برای تطابق خودکار

شما می توانید دستگاه خود را برای تنظیم نمودن خودکار زمان هدف مسابقه برای یک بخش بر اساس عملکرد شما در حین انجام یک بخش، تنظیم کنید.

توجه: این تنظیمات برای همه ی بخش ها به صورت پیش فرض فعال می باشد.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU را نگه دارید.

4. Training > Segments > Auto Effort (تمرین > بخش ها > چالش خودکار) را انتخاب کنید.

## استفاده از Virtual Partner (همبازی مجازی)

همبازی مجازی شما یک ابزار تمرینی بوده که به منظور کمک به شما در رسیدن به اهدافتان طراحی شده است. شما می توانید سرعت همبازی مجازی خود را تنظیم کرده و با آن مسابقه دهید.  
توجه: این ویژگی برای همه ی فعالیت ها موجود نمی باشد.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Virtual Partner > Add New > Data Screens (صفحات داده < اضافه کردن جدید < همبازی مجازی) را انتخاب کنید.

6. یک مقدار برای سرعت وارد کنید.

7. برای تغییر موقعیت صفحه ی همبازی مجازی، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

8. فعالیت خود را شروع کنید. (شروع یک فعالیت، صفحه ی 16)

9. برای پیمایش در صفحه ی همبازی مجازی و دیدن اینکه کدامتان جلوتر هستید، Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

## تنظیم یک هدف تمرینی

ویژگی هدف تمرینی همراه با ویژگی همبازی مجازی کار می کند و به شما امکان تمرین در جهت یک مسافت، مسافت و زمان، مسافت و سرعت، یا مسافت و هدف سرعتی تعیین شده را می دهد. در حین فعالیت تمرینی خود، ساعت به شما بازخورد بلادرنگ درباره ی میزان فاصله ی شما برای رسیدن هدف تمرینی تان می دهد.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Training > Set a Target (تمرین < تنظیم یک هدف) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای انتخاب یک مسافت از پیش تنظیم شده یا وارد کردن مسافت دلخواه، Distance Only (فقط مسافت) را انتخاب کنید.
- برای انتخاب یک هدف مسافتی و زمانی، Distance and Time (مسافت و زمان) را انتخاب کنید.
- برای انتخاب هدف مسافتی و سرعتی، Distance and Pace (مسافت و سرعت) یا Distance and Speed (مسافت و

سرعت) را انتخاب کنید.

صفحه ی هدف تمرینی ظاهر می شود و زمان تخمینی پایانی شما را نمایش می دهد. زمان تخمینی پایان بر مبنای عملکرد فعلی شما و زمان باقی مانده می باشد.

6. برای شروع زمان سنج فعالیت، START (شروع) را فشار دهید.

راهنمایی: برای لغو هدف تمرینی، می توانید MENU (منو) را نگه دارید و > Yes Cancel Target (لغو هدف < بله) را انتخاب کنید.

## مسابقه ی فعالیت پیشین

شما می توانید فعالیتی را که قبلاً ثبت یا دانلود شده است را مسابقه دهید. این ویژگی همراه با ویژگی همبازی مجازی کار می کند و بنابراین می توانید در حین یک فعالیت ببینید چقدر جلو هستید یا عقب افتادید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Training > Race an Activity (تمرین < مسابقه دادن یک فعالیت) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای انتخاب یک فعالیت قبلاً ثبت شده از روی دستگاه خود، From History (از تاریخچه) را انتخاب کنید.
- برای انتخاب فعالیتی که از Garmin Connect دانلود کرده اید، Downloaded (دانلود شده) را انتخاب کنید.

6. یک فعالیت را انتخاب کنید.

صفحه ی همبازی مجازی نمایش داده می شود و زمان تخمینی پایانی شما را نشان می دهد.

7. برای شروع زمان سنج فعالیت، START (شروع) را فشار دهید.

8. بعد از اتمام فعالیت خود، STOP (توقف) را فشار داده و Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

## تاریخچه

تاریخچه ساعت شامل مواردی همچون زمان، مسافت، میزان کالری مصرف شده، میانگین مسافت طی شده در زمان یا میزان سرعت، داده های دور و اطلاعات انتخابی حسگر می باشد.

توجه: هر زمان که حافظه ساعت شما پر می شود، اطلاعات جدید جایگزین اطلاعات قبلی موجود در دستگاه خواهد شد.

## استفاده از تاریخچه

بخش **History** (تاریخچه) شامل اطلاعاتی از قبیل فعالیت های انجام شده قبلی می باشد که تا حال در ساعت شما ذخیره شده است. ساعت شما دارای یک تاریخچه صفحه جهت دسترسی سریع به داده های فعالیت می باشد. (صفحات، صفحه ی ...)

1. از صفحه اصلی ساعت، دکمه **MENU** (منو) را نگه دارید.

2. **History** (تاریخچه) را کلیک کرده و وارد بخش **Activities** (فعالیت ها) شوید.

3. **Activity** (فعالیت ها) را انتخاب کنید.

4. **Start** (شروع) را فشار دهید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید :

- جهت مشاهده اطلاعات بیشتر درباره ی فعالیت گزینه ی **All Stats** (نمایش تمام آمار) را انتخاب کنید.
- جهت مشاهده تاثیر فعالیت بر (سطح) ورزش هوازی و بی هوازی خود، گزینه **Training Effects** (تاثیرات تمرین) را انتخاب کنید. (اثر تمرین، صفحه ی 82).
- جهت مشاهده زمان خود در هر محدوده ی از ضربان قلب گزینه **Heart Rate** (ضربان قلب) را انتخاب کنید. (مشاهده زمان خود در هر محدوده ی ضربان قلب، صفحه ی ...).
- برای انتخاب یک **Lap** (دور) و مشاهده اطلاعات بیشتر درباره هر **Lap** (دور)، گزینه **Laps** (دوره ها) را انتخاب کنید.
- برای انتخاب دورهای اسکی یا اسنوبرد و مشاهده اطلاعات بیشتر درباره هر دور، گزینه **Runs** (دورها) را انتخاب کنید.
- برای انتخاب هر ست ورزشی و کسب اطلاعات بیشتر درباره هر ست، گزینه **Sets** (مجموعه ها) را انتخاب کنید.
- جهت مشاهده فعالیت مورد نظر روی نقشه، گزینه **Map** (نقشه) را انتخاب کنید.
- جهت مشاهده نمودار ارتفاع برای هر ورزش، گزینه **Elevation Plot** (نمودار ارتفاع) را انتخاب کنید.
- جهت حذف فعالیت های انتخاب شده، گزینه **Delete** (پاک کردن) را انتخاب کنید.

## تاریخچه ی چند ورزشی

دستگاه شما به صورت کلی، خلاصه ای از اطلاعات فعالیتی چند ورزشی را در خود ذخیره می کند که این اطلاعات شامل؛ مجموع مسافت، زمان، کالری، و داده های مربوط به لوازم جانبی اختیاری می باشد. علاوه بر این، دستگاه شما داده های هر بخش از فعالیت ورزشی را جدا نگهداری می کند بنا بر این شما می توانید دستاورد فعالیت های ورزشی مشابه خود را با هم مقایسه کنید و از طرفی می توانید سرعت هر مرحله را پیگیری کنید. تاریخچه هر مرحله شامل زمان، میانگین سرعت و میزان کالری مصرفی می باشد.

## مشاهده زمان خود در هر محدوده ی ضربان قلب

مشاهده زمان در هر محدوده ی ضربان قلب این کمک را به شما می کند که بتوانید میزان شدت ورزش خود را به درستی تنظیم کنید.

1. از صفحه اصلی ساعت **Menu** (منو) را نگه دارید.

2. **History** (تاریخچه) و بعد **Activities** (فعالیت ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. **Heart rate** (محدوده ی ضربان قلب) را انتخاب کنید.

## سوابق شخصی

هنگامی که شما یک فعالیت را کامل می کنید، ساعت شما جزئیات سوابق شخصی از دستاورد های جدیدتان را در حین انجام آن فعالیت ثبت می کند. تاریخچه سوابق شخصی شامل سریعترین زمان شما در حین انجام چند مسابقه با مسافت عادی و طولانی ترین مسافت برای فعالیت های دویدن، دوچرخه سواری و یا شنا می شود.

توجه: در نظر داشته باشید که برای دوچرخه سواری، ثبت سوابق شخصی شامل بیشترین صعود و بیشترین توان شما می باشد (قدرت سنج مورد نیاز است).

## مشاهده ثبت سوابق شخصی

1. از صفحه اصلی ساعت، Menu (منو) را نگه دارید.
2. History (تاریخچه) و سپس Records (سوابق) را انتخاب کنید .
3. یک ورزش را انتخاب کنید.
4. یک Record (سابقه ثبت شده) را انتخاب کنید.
5. View Record (مشاهده سابقه ثبت شده) را انتخاب کنید.

## بازیابی سوابق شخصی ثبت شده

- شما می توانید در این مرحله هر سابقه شخصی ثبت شده را روی یکی از سوابق ثبت شده قبلی تنظیم کنید.
1. از صفحه اصلی ساعت، Menu (منو) را نگه دارید.
  2. History (تاریخچه) و سپس Records (سوابق) را انتخاب کنید .
  3. یک ورزش را انتخاب کنید.
  4. یک رکورد (سابقه ثبت شده) را برای بازیابی انتخاب کنید.
  5. گزینه Previous (قبلی) را انتخاب کنید.
  6. Yes (بله) را فشار دهید.
- توجه : انجام این کار هیچ فعالیت ثبت شده را پاک نمی کند.

## پاک کردن اطلاعات شخصی

1. از صفحه اصلی ساعت، Menu (منو) را نگه دارید.
2. History (تاریخچه) و سپس Records (سوابق) را انتخاب کنید.
3. یک ورزش را انتخاب کنید.
4. یک گزینه را انتخاب کنید.

- جهت پاک کردن یک سابقه ثبت شده، یک سابقه شخصی مد نظر را انتخاب کنید، و Clear Record (پاک کردن سابقه) و سپس Yes (بله) را انتخاب کنید.
- جهت پاک کردن همه سوابق مربوط به ورزش، Clear All Records (پاک کردن همه سوابق) و سپس Yes (بله) را انتخاب کنید.

توجه: این کار اطلاعات هیچ ورزش ذخیره شده ای را پاک نمی کند.

## مشاهده مجموع داده ها

شما می توانید مجموع اطلاعات مسافت و داده های زمانی را در ساعت خود مشاهده کنید.

1. از صفحه اصلی ساعت، Menu (منو) را نگه دارید.

2. گزینه History (تاریخچه) و سپس Total (مجموع داده ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را جهت مشاهده مجموع اطلاعات Weekly (بصورت هفته ای) و یا Monthly (ماهانه) انتخاب کنید.

## مشاهده داده ها بر اساس Odometer (مسافت سنج)

قابلیت مسافت سنج این امکان را فراهم می کند تا دسته ایی از اطلاعات از قبیل مجموع مسافت طی شده و ارتفاع، و زمان انجام هر فعالیت را به صورت خودکار ثبت نمایید.

1. از صفحه اصلی ساعت گزینه ی Menu (منو) را نگه دارید.

2. گزینه History (تاریخچه) و سپس Totals (مجموع) را انتخاب کنید.

3. سپس با فشردن Up (بالا) و یا Down (پایین) مجموع داده های مسافت سنج را مشاهده نمایید.

## پاک کردن تاریخچه

1. از صفحه اصلی ساعت، Menu (منو) را نگه دارید.

2. گزینه History (تاریخچه) و سپس Options (گزینه ها) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- گزینه Delete All Activities (پاک کردن همه فعالیت ها) را انتخاب کنید.
- گزینه Reset Totals (بازنشانی کل مجموع داده ها) را انتخاب کنید تا مجموع داده های مسافت و زمان را دوباره تنظیم نمایید.

توجه: این کار هیچ فعالیت ذخیره شده ای را پاک نمی کند.

# ظاهر ساعت

شما می توانید ظاهر صفحه اصلی ساعت و بخش دسترسی سریع به ویژگی ها را در بخش دور صفحات و همچنین در منوی کنترل، شخصی سازی کنید.

## تنظیمات صفحه اصلی ساعت

شما می توانید با انتخاب صفحه، رنگ، و اطلاعات اضافی، ظاهر صفحه اصلی ساعتتان را تغییر دهید. همچنین می توانید انواع صفحه (اصلی) سفارشی را از فروشگاه **Connect IQ** دانلود کنید.

## شخصی سازی صفحه اصلی ساعت

قبل از اینکه بخواهید یک صفحه اصلی ساعتتان را از **Connect IQ** فعال کنید، حتما باید یک صفحه اصلی ساعت را از فروشگاه نصب کنید. (ویژگی های اپلیکیشن **Connect IQ**، صفحه ی 124).

شما می توانید اطلاعات و ظاهر صفحه اصلی ساعت خود را شخصی سازی کنید و یا یک صفحه ساعت نصب شده را فعال کنید.

1. از صفحه اصلی ساعت، **Menu** (منو) را نگه دارید.
2. **Watch Face** (صفحه اصلی ساعت) را انتخاب کنید.
3. برای پیش نمایش گزینه های بیشتر، دکمه **Up** (بالا) یا **Down** (پایین) را فشار دهید.
4. گزینه **Add New** (افزودن جدید) را جهت ساخت یک صفحه اصلی ساعت دیجیتال یا آنالوگ انتخاب کنید.
5. **Start** (شروع) را فشار دهید.
6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- جهت فعال نمودن صفحه اصلی ساعت، **Apply** (اجرا) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر سبک اعداد در نمایش آنالوگ صفحه اصلی ساعت، **Dial** (شماره گیری) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر سبک عقربه های آنالوگ صفحه اصلی ساعت، **Hands** (عقربه ها) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر سبک اعداد در صفحه ساعت دیجیتالی، **Layout** (ظاهر) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر سبک ثانیه ها در صفحه ساعت دیجیتالی، **Seconds** (ثانیه ها) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر اطلاعات نمایشی در صفحه اصلی ساعت، **Data** (اطلاعات) را انتخاب کنید.
- جهت افزودن یا تغییر ترکیب رنگ های اکسان (تاکیدی) برای صفحه اصلی ساعت، **Accent Color** را انتخاب کنید.
- جهت تغییر رنگ داده های صفحه اصلی ساعت، **Data Color** (رنگ داده ها) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر رنگ پس زمینه، **Bkgd Color** (رنگ پس زمینه) را انتخاب کنید.
- جهت پاک کردن صفحه اصلی ساعت، **Delete** (حذف) را انتخاب کنید.



## صفحات

ساعت شما دارای صفحاتی از پیش بارگذاری شده می باشد که اطلاعات فوری را ارائه می دهد. (مجموعه ی صفحات، صفحه ی ...).  
 لازمه ی دسترسی به بعضی از صفحات، اتصال بلوتوثی به تلفن هوشمندی است که دارای این قابلیت می باشد. بعضی از صفحات به صورت پیش فرض قابل نمایش نمی باشند. شما می توانید آن ها را به صورت دستی به مجموعه ی صفحات اضافه کنید. (شخصی سازی مجموعه ی صفحات، صفحه ی ...)

نام	توضیح
ABC	نمایش دهنده ترکیبی از اطلاعات از قبیل ارتفاع سنج، فشار سنج و قطب نما
Alternate time zones (مناطق زمانی جایگزین)	نمایش دهنده ی زمان فعلی روز در محدوده های زمانی بیشتر (اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین، صفحه ی 15)
Altitude acclimation (سازگاری با ارتفاع)	نمودارهایی را نشان می دهد که مقادیر تصحیح شده ارتفاع را جهت خوانش اکسیژن خون، تعداد تنفس و ضربان قلب در حالت استراحت را در هفت روز گذشته نشان می دهد.
Altimeter (ارتفاع سنج)	ارتفاع تقریبی را بر اساس تغییرات فشار هوا نشان می دهد.
Barometer (فشار سنج)	فشار تقریبی محیط را بر اساس ارتفاع از سطح دریا نشان می دهد.
Body Battery™ (انرژی بدنی)	با استفاده این ساعت در تمام طول روز، سطح انرژی کنونی بدن و نموداری از سطح انرژی شما در چند ساعت گذشته را نشان می دهد. ((انرژی بدنی، صفحه ی 69)

Calendar (تقویم)	با استفاده از تقویم موبایل شما، جلسات آینده را نشان می دهد.
Calories (کالری)	اطلاعات کالری روز فعلی شما را نشان می دهد.
Compass (قطب نما)	یک قطب نمای الکترونیکی نمایش می دهد.
Device usage (استفاده ی دستگاه)	نسخه ی فعلی نرم افزار و آمارهای استفاده از دستگاه را نمایش می دهد.
Dog tracking (ردیابی سگ)	زمانی که یک دستگاه رد یاب سگ که سازگار با ساعت فنیکس است استفاده کنید، این قابلیت ساعت اطلاعات مکان و موقعیت سگ شما را نشان می دهد.
Floors climbed (طبقات بالا رفته)	تعداد طبقات بالا رفته و میزان پیشرفت شما به سمت هدف را نشان می دهد.
Garmin coach (مربی گارمین)	زمانی که یک برنامه ی تمرینی سازگار مربی گارمین را در حساب Garmin Connect خود انتخاب می کنید، ورزش های برنامه ریزی شده را نمایش می دهد. این برنامه ها مطابق با سطح ورزشی فعلی شما، ترجیحات مربیگری و برنامه ریزی شما و تاریخ مسابقه شما تنظیم می شوند.
Golf (گلف)	متمیازات و آمار و ارقام در آخرین دور بازی گلف شما را نشان می دهد.

یک فعالیت Health Snapshot را روی ساعت شما شروع کرده که این فعالیت چندین معیار سلامت را ثبت می کند و در حین این کار باید برای دو دقیقه ساعت را ثابت نگه دارید. نگاهی سریع به وضعیت کلی قلبی - عروقی شما دارد. ساعت معیارهایی نظیر متوسط ضربان قلبتان، سطح استرس و میزان تنفس را ثبت می کند. شما می توانید خلاصه ای از فعالیت های Health Snapshot خود را مشاهده کنید.

Health  
Snapshot™ (سلامت  
لحظه ای)

Heart rate (ضربان  
قلب)

این قابلیت ضربان فعلی قلب شما را برحسب تپش در هر دقیقه (bpm) و نموداری از میانگین ضربان قلب شما در حالت استراحت (RHR) نشان می دهد.

History (تاریخچه)

این قابلیت سابقه فعالیت شما و نموداری از فعالیت های ثبت شده را نشان می دهد.

Intensity minutes  
(شدت در دقیقه)

زمان سپری شده در فعالیت های متوسط و شدید انجام شده را به صورت هفتگی به همراه میزان پیشرفت شما به سوی هدف مشخص شده را محاسبه می کند.

inReach®  
controls (کنترل های  
inReach®)

به شما امکان ارسال پیام روی دستگاه inReach جفت شده ی شما را می دهد. (استفاده از کنترل از راه دور inReach، صفحه ی 108).

Last activity  
(آخرینی فعالیت)

خلاصه ی کوتاهی از آخرین فعالیت ثبت شده ی شما را نمایش می دهد.

Last ride (آخرین  
دوچرخه سواری)

خلاصه ایی از آخرین فعالیت ثبت شده و تاریخچه ایی از یک فعالیت ورزشی مشخص را نشان می دهد.

Last run (آخرین)

(دویدن)

نام توضیح

Last swim (آخرین)

(شنا)

Music controls  
(کنترل های موسیقی)

این قابلیت امکان کنترل کردن پخش موسیقی برای موبایل و یا ساعت شما را فراهم می کند.

Notifications  
(اعلانات)

بر اساس تنظیمات اعلانات تلفن همراه، شما را از تماس های دریافتی، پیامک ها و آخرین اطلاعات رسانه های اجتماعی آگاه می سازد (فعال کردن اعلانات بلوتوثی، صفحه ی 118).

Performance  
(عملکرد)

این قابلیت ارزیابی عملکردتان را نشان می دهد که این امکان را فراهم می کند تا از وضعیت عملکردتان و همچنین از فعالیت های تمرینی و مسابقات آگاهی داشته باشید (سنجش عملکرد، صفحه ی 69).

Pulse oximeter  
(اکسیژن سنج)

به شما امکان خوانش دستی اکسیژن سنج خون را می دهد (بدست آوردن خوانش های اکسیژن سنج، صفحه ی 97). اگر خیلی آنقدر فعالیتتان زیاد باشد که ساعت نتواند خوانش اکسیژن سنجتان را مشخص کند، ارزیابی ها ثبت نخواهند شد.

<b>Respiration (تنفس)</b>	<p>میزان تنفس فعلی بر حسب تنفس در دقیقه و متوسط 7 روزه. می توانید یک فعالیت تنفسی انجام دهید تا به آرام شدن کمک کند.</p>
<b>Sleep (خواب)</b>	<p>مجموع زمان خواب، امتیاز خواب، و اطلاعات مراحل خواب شب قبل را نمایش می دهد.</p>
<b>Solar intensity (شدت خورشیدی)</b>	<p>نموداری از شدت ورودی خورشیدی در 6 ساعت گذشته، و میانگین آن در هفته ی گذشته را نمایش می دهد.</p>
<b>Steps (گام ها)</b>	<p>میزان گام های روزانه ی شما، گام های هدف، و داده های روز گذشته را محاسبه می کند.</p>
<b>Stress (استرس)</b>	<p>سطح فعلی استرس شما و نموداری از سطح استرس شما نمایش می دهد. می توانید برای کمک به آرام شدن خود یک فعالیت تنفسی انجام دهید. اگر خیلی فعالیت داشته باشید که ساعت نتواند سطح استرس شما را تشخیص دهد، ارزیابی های استرس ثبت نخواهد شد.</p>
<b>Sunrise and sunset (طلوع و غروب آفتاب)</b>	<p>زمان های طلوع آفتاب، غروب آفتاب، و گرگ و میش عُرُفی را نمایش می دهد.</p>
<b>Temperature (دما)</b>	<p>داده های دمایی را که از حسگر داخلی دما به دست می آورد را نمایش می دهد.</p>

وضعیت تمرینی فعلی شما، بار تمرینی که نشانگر نحوه ی اثر تمرینات بر سطح ورزشی و عملکرد شما می باشد را نمایش می دهد (وضعیت تمرین، صفحه ی 78).

### Training status

(وضعیت تمرینی)

VIRB® controls  
(کنترل های VIRB)

کنترل های دوربین زمانی که شما دستگاه VIRB را با ساعت فنیکس خود جفت می کنید را فراهم می آورد (کنترل از راه دور VIRB، صفحه ی 108).

Weather (آب و هوا)

دمای فعلی و پیش بینی آب و هوا را نمایش می دهد.

Xero® device  
(دستگاه Xero®)

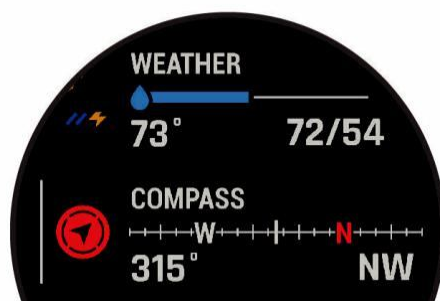
اطلاعات مربوط به موقعیت لیزری را وقتی از یک دستگاه Xero جفت شده با ساعت خود استفاده می کنید را نمایش می دهد (تنظیمات دستگاه مربوط به ورزش تیر و کمان Xero، صفحه ی 109).

## مشاهده مجموعه ی صفحات

"صفحات" دسترسی سریعی به اطلاعاتی از قبیل داده های سلامت، اطلاعات فعالیت، سنسور های داخلی را در بر دارد. زمانی که شما ساعت گارمین را به تلفن همراهتان متصل می کنید، قادر خواهید بود تا اطلاعاتی از قبیل اعلان ها، هواشناسی و رویدادهای تقویم را مشاهده نمایید.

1. دکمه Up (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.

ساعت از بین مجموعه ی صفحات پیمایش کرده و از این طریق خلاصه ای از داده ها را در هر صفحه از مجموعه ی صفحات را نمایش می دهد.



راهنمایی: همچنین می توانید جهت به گردش درآوردن صفحات ، انگشتتان را روی صفحه بکشید و جهت انتخاب گزینه ها روی آیتم ضربه بزنید.

2. جهت مشاهده اطلاعات بیشتر Start (شروع) را فشار دهید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

• جهت مشاهده جزئیات هر صفحه گزینه Down (پایین) را فشار دهید.

• جهت مشاهده گزینه های بیشتر و عملکردهای یک صفحه، Start (شروع) را فشار دهید.

## شخصی سازی مجموعه ی صفحات


شما می توانید ترتیب مجموعه ی صفحات را تغییر دهید ، صفحات را حذف کنید، و صفحات جدید اضافه کنید.

1. Menu (فهرست) را نگه دارید.

2. Appearance (ظاهر) و سپس Glances (صفحات) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- یک صفحه را انتخاب کنید، جهت تغییر مکان این صفحه در مجموعه ی صفحات، گزینه Up (بالا) یا Down (پایین) را انتخاب کنید.

- یک صفحه را انتخاب کنید، جهت حذف این صفحه از مجموعه ی صفحات،  را انتخاب کنید.

- گزینه Add (اضافه کردن) را انتخاب کنید تا یک صفحه به مجموعه ی صفحات اضافه کنید.

## Body Battery (انرژی بدن)

ساعت شما تغییر در تعداد ضربان قلب، سطح استرس، کیفیت خواب، و داده های فعالیت را آنالیز می کند تا بتواند میانگینی از سطح کلی انرژی بدن شما را مشخص کند. مانند عقربه ی بنزین ماشین، میزان انرژی ذخیره و موجود (در بدن) شما را نشان می دهد. دامنه انرژی بدن از 0 تا 100 است که عدد 0 تا 25 سطح کم انرژی، 26 تا 50 سطح متوسط انرژی بدن، 51 تا 71 انرژی بالا و 76 تا 100 سطح تا بسیار بالایی از انرژی موجود در بدن را نشان می دهد. شما می توانید ساعت خود را با حساب گارمین همگام سازی کرده تا بتوانید سطح باطری بدن خود، به روز ترین اطلاعات سطح انرژی بدن، روندهای طولانی مدت، و جزئیات بیشتری را مشاهده نمایید. (نکته های مربوط به داده های بهبود یافته انرژی بدن، صفحه ی 69).

### نکته هایی برای داده های بهبود یافته انرژی بدن

- جهت دریافت نتایج دقیق تر، هنگام خواب ساعت را به دستتان ببندید.

- خواب خوب انرژی بدن شما را شارژ می کند.

- فعالیت شدید و سطح استرس بالا در بدن می تواند عاملی باشد تا انرژی بدن شما به سرعت تخلیه شود.
- غذای دریافتی به همراه محرک هایی مثل کافئین، هیچ تاثیری بر انرژی بدن شما ندارد.

## سنجش عملکرد

این سنجش های عملکرد تخمین هایی هستند که می توانند به شما برای درک و نگاه داشتن حساب عملکردهای خود در فعالیت های تمرینی خود و مسابقه، کمک کنند. این سنجش ها نیاز به چند فعالیت با استفاده از کنترل ضربان قلب بر مبنای ضربان دریافت شده از مچ یا کنترل ضربان قلب دریافت شده از قفسه سینه دارند. سنجش های عملکرد دوچرخه سواری نیاز به یک نظارت بر ضربان قلب و قدرت سنج دارد. این تخمین ها توسط Firstbeat Analytics فراهم آمده و حمایت می شوند. برای اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) مراجعه فرمایید.

توجه: در ابتدا ممکن است تخمین ها دقیق به نظر نیایند. ساعت برای درک بهتر عملکردتان، از شما می خواهد تا چند فعالیت را تکمیل کنید.

**VO2 max:** حداکثر حجم اکسیژن (بر حسب میلی متر) که می توانید در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد خود مصرف کنید (درباره ی تخمین های VO2 max، صفحه ی 71).

**Predicted race times** (زمان پیش بینی شده برای مسابقه): ساعت شما از تخمین VO2 max و تاریخچه ی تمرین شما برای فراهم آوردن زمان هدف مسابقه بر مبنای وضعیت فعلی ورزشی شما، استفاده می کند (مشاهده ی زمان های پیش بینی شده برای مسابقه).

**HRV stress test:** تست متغیر بودن استرس ضربان قلب (HRV) به کنترلگر ضربان قلب گارمین دارد. ساعت تغییر پذیری ضربان قلب شما را زمانی که برای 3 دقیقه بی حرکت ایستاده اید ثبت می کند. این کار سطح استرس کلی شما را مشخص می کند. این مقدار عددی بین 1 تا 100 بوده و نمره ی پایین تر نشان دهنده ی سطح استرس پایین تر می باشد (تغییر پذیری ضربان قلب و سطح استرس، صفحه ی 73).

**Performance condition** (وضعیت عملکرد): وضعیت عملکرد شما یک ارزیابی بلادرنگ بعد از 6 تا 20 دقیقه فعالیت می باشد. این وضعیت عملکرد می توان به عنوان یک فیلد داده اضافه شده و در نتیجه شما می توانید وضعیت عملکرد خود را در حین بقیه ی فعالیت مشاهده کنید. این ارزیابی، وضعیت بلادرنگ شما را با میانگین سطح تناسب اندامتان مقایسه می کند (وضعیت عملکرد، صفحه ی 74).

**Functional threshold power (FTP)** (توان آستانه عملکرد (FTP)): ساعت از اطلاعات پروفایل کاربری شما که برای راه اندازی ساعت وارد کرده اید برای تخمین FTP شما استفاده می کند (بدست آوردن FTP (توان آستانه ی عملکرد) شما، صفحه ی 74).

**Lactate threshold** (آستانه ی لاکتیت): آستانه ی لاکتیت نیاز به یک کنترلگر ضربان قلب دارد. آستانه ی لاکتیت، نقطه ای است که ماهیچه های شما به سرعت شروع به خسته شدن می کنند. ساعتتان سطح آستانه ی لاکتیت شما را با استفاده از داده ی ضربان قلب و سرعت، اندازه گیری می نماید (آستانه ی لاکتیت، صفحه ی 70).

**Stamina** (استقامت): ساعت از تخمین VO2 max شما و داده ی ضربان قلب برای فراهم آوردن تخمین های استقامت لحظه ای استفاده می کند. این تخمین ها می توانند به عنوان یک صفحه ی داده اضافه شده و در نتیجه شما می توانید استقامت بالقوه و همینطور باقی استقامت خود را در حین فعالیت ببینید (مشاهده ی استقامت لحظه ای، صفحه ی 77).



## درباره ی تخمین های VO2 max.

VO2 max حداکثر حجم اکسیژنی است (برحسب میلی متر) که می توانید در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد خود مصرف کنید. به بیان ساده، VO2 max نشان دهنده ی عملکرد ورزشکارانه ی شما بوده و باید همینطور که سطح تناسب اندام شما پیشرفت می کند، بیشتر شود. دستگاه فنیکس به یک کنترلگر ضربان قلبی که از مچ دریافت شده و یا یک کنترلگر سازگار (با دستگاه) که ضربان قلب مبتنی بر ضربان دریافت شده از قفسه ی سینه ارائه می دهد را برای نمایش تخمین VO2 max شما نیاز دارد. دستگاه دارای تخمین های جداگانه ی VO2 max برای دویدن و دوچرخه سواری می باشد. باید یا در فضای بیرون با GPS (موقعیت یاب) بدوید یا با یک قدرت سنج سازگار (با دستگاه) با شدت معمولی، چند دقیقه دوچرخه سواری کنید تا به تخمین دقیقی از VO2

بر روی دستگاه، تخمین VO2 max شما به عنوان یک عدد، توضیح، و موقعیتی بر روی یک مقیاس سنجش رنگی نمایش داده می شود. شما می توانید جزئیات بیشتری درباره ی تخمین VO2 max خود، مانند اینکه با توجه به سن و جنستان، شما را در چه جایگاهی رتبه بندی می کند، بر روی حساب Garmin Connect خود، مشاهده کنید.



بنفش	فوق العاده
آبی	عالی
سبز	خوب
نارنجی	متوسط
قرمز	ضعیف

داده های VO2 max. توسط Firstbeat Analytics فراهم می آید. تحلیل VO2 max. با اجازه از مؤسسه ی Cooper فراهم می شود. برای اطلاعات بیشتر، ضمیمه را بخوانید (طبقه بندی استاندارد VO2 Max، صفحه ی 210) و به آدرس اینترنتی [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) مراجعه نمایید.

## بدست آوردن تخمین VO2 max. برای دویدن

این ویژگی نیازمند یک کنترلر ضربان قلب دریافت شده از مچ یا یک کنترلر سازگار که ضربان قلب را از قفسه ی سینه دریافت کند، می باشد. اگر از کنترلر ضربان قلب دریافتی از قفسه ی سینه استفاده می کنید، باید آن را بپوشید و با دستگاه خود جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).

برای به دست آوردن دقیق ترین تخمین، تنظیمات پروفایل کاربری خود را تکمیل کنید (تنظیم پروفایل کاربری، صفحه ی 125) و حداکثر میزان ضربان قلب خود را تنظیم کنید (تنظیم محدوده های ضربان قلب، صفحه ی 126). ممکن است در ابتدا تخمین غیر دقیق به نظر برسد. دستگاه نیاز به چند بار دویدن دارد تا بتواند درباره ی عملکرد دویدن شما بفهمد. اگر نمی خواهید که فعالیت های دوی مسافت طولانی و دویدن در طبیعت بر روی تخمین VO2 max. شما تأثیر بگذارند، می توانید در حین ثبت این نوع فعالیت های دویدن، ویژگی VO2 max. را غیر فعال نمایید (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42).

1. در فضای باز، حداقل به مدت 10 دقیقه بدوید.

2. بعد از دویدن، Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

3. برای پیمایش بین ارزیابی های عملکرد، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را انتخاب کنید.

راهنمایی: برای مشاهده ی اطلاعات بیشتر، می توانید START را انتخاب کنید.

## بدست آوردن تخمین VO2 max خود برای دوچرخه سواری

این ویژگی نیازمند یک قدرت سنج و یک کنترلر ضربان قلب بدست آمده از مچ یا یک کنترلر سازگار که ضربان قلب را از قفسه ی سینه دریافت می کند نیاز دارد. این قدرت سنج باید با دستگاه فینیکس شما جفت شده باشد (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106). اگر از کنترلر ضربان قلب دریافت شده از قفسه ی سینه استفاده می کنید، باید آن را بپوشید و با دستگاه خود جفت کنید.

برای بدست آوردن دقیق ترین تخمین، تنظیمات پروفایل کاربری خود را تکمیل کنید (تنظیم پروفایل کاربری، صفحه ی 125) و حداکثر ضربان قلب خود را تنظیم کنید (تنظیم محدوده های ضربان قلب، صفحه ی 126). در ابتدا ممکن است تخمین دقیق به نظر نرسد. دستگاه برای در عملکرد دوچرخه سواری شما، نیاز دارد که چند بار فعالیت دوچرخه سواری را انجام دهید.

1. برای حداقل 20 دقیقه با شدت بالا و به صورت ثابت دوچرخه سواری کنید.

2. بعد از دوچرخه سواری، Save (ذخیره) را انتخاب کنید.

3. برای پیمایش بین ارزیابی های عملکرد، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را انتخاب کنید.

راهنمایی: برای مشاهده ی اطلاعات بیشتر می توانید START (شروع) را انتخاب کنید.

## مشاهده ی زمان های پیش بینی شده برای مسابقه

برای بدست آوردن دقیق ترین تخمین، پروفایل کاربری را تکمیل کنید (تنظیم پروفایل کاربری، صفحه ی 125) و حداکثر ضربان قلب خود را تنظیم کنید (تنظیم محدوده های ضربان قلب، صفحه ی 126).

ساعت شما برای محاسبه ی زمان هدف مسابقه از تخمین VO2 max. (درباره ی تخمین VO2 Max.، صفحه ی 71) و تاریخچه ی تمرین شما استفاده می کند. ساعت برای بهبود تخمین های زمان مسابقه، داده ی تمرینی شما طی چند هفته را تحلیل می کند.

راهنمایی: اگر بیش از یک دستگاه گارمین دارید، می توانید ویژگی Physio TrueUp را که به ساعت شما اجازه ی همگام سازی فعالیت ها، تاریخچه و داده ها از دستگاه دیگر می دهد را فعال کنید (همگام سازی فعالیت ها و ارزیابی های عملکرد، صفحه ی 150).

1. برای مشاهده ی صفحه ی عملکرد، از صفحه ی اصلی ساعت، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

2. برای مشاهده ی جزئیات صفحه START (شروع) را فشار دهید.

3. برای مشاهده ی زمان پیش بینی شده ی مسابقه، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.



4. برای مشاهده ی پیش بینی مسافت های دیگر START (شروع) را فشار دهید.

توجه: پیش بینی ها ممکن است در ابتدا دقیق به نظر نیایند. ساعت برای درک عملکرد دویدن شما نیاز به چند بار دویدن دارد.

## تغییر پذیری ضربان قلب و سطح استرس

سطح استرس نتیجه ی تست سه دقیقه ای می باشد که وقتی شخص بی حرکت ایستاده اجرا می شود. طی این تست، دستگاه فینیکس تغییر پذیری ضربان قلب را برای تعیین استرس کلی شما تحلیل می کند. تمرین، خواب، تغذیه، و استرس های کلی زندگی همه و همه بر روی عملکرد دوندۀ تأثیر می گذارد. محدوده ی سطح استرس عددی ما بین 1 تا 100 بوده که 1 نشانگر درجه ی بسیار کم استرس و 100 درجه ی بسیار بالای استرس می باشد. دانستن سطح استرس، به شما در تصمیم اینکه بدنتان برای تمرین سخت دویدن آمادگی دارد یا نه، کمک می کند.

## مشاهده ی تغییر پذیری ضربان قلب و سطح استرس

این ویژگی نیازمند یک کنترلگر گارمین ضربان قلب از قفسه ی سینه می باشد. قبل از این که بتوانید سطح استرس تغییر پذیری ضربان قلب خود را (HRV) مشاهده کنید، باید کنترل گر ضربان قلب را بپوشید و آن را با دستگاه خود جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106)

راهنمایی: گارمین توصیه می کند که سطح استرس خود را هر روز تقریباً در یک زمان خاص و در شرایط یکسان اندازه گیری کنید.

1. در صورت لزوم برای اضافه کردن اپلیکیشن استرس به لیست اپلیکیشن ها، START (شروع) را فشار داده، و Add > HRV Stress (اضافه کردن < استرس HRV) را انتخاب کنید.

2. برای اضافه کردن اپلیکیشن به لیست مورد علاقه ها، Yes (بله) را انتخاب کنید.

3. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار داده، HRV Stress (استرس HRV) را انتخاب کنید، و START (شروع) را فشار دهید.

4. بی حرکت بایستید، و برای 3 دقیقه در همان حال بمانید.

## Performance Condition (وضعیت عملکرد)

زمانی که فعالیتی مانند دویدن یا دوچرخه سواری را به پایان می رسانید، ویژگی وضعیت عملکرد، سرعت، ضربان قلب و تغییر پذیری ضربان قلب را تحلیل کرده تا ارزیابی بلادرنگی از توانایی شما در مقایسه با متوسط سطح تناسب شما بدست دهد. این تقریباً درصد انحراف بلادرنگتان از تخمین پایه ی VO2 max شما می باشد.

محدوده ی مقادیر وضعیت عملکرد، عددی بین -20 تا +20 می باشد. بعد از اولین فعالیت 6 الی 20 دقیقه ای، دستگاه نمره ی وضعیت عملکرد شما را نمایش می دهد. برای مثال، نمره ی +5 به معنی این است که شما استراحت کرده اید، سر حال هستید و می توانید یک فعالیت دویدن یا دوچرخه سواری خوب را انجام دهید. می توانید وضعیت عملکرد را به عنوان یک فیلد داده به یکی از صفحات تمرین خود، برای نظارت بر توانایی خود در آن فعالیت، اضافه کنید. وضعیت عملکرد همچنین می تواند نشانگری برای سطح خستگی باشد؛ مخصوصاً در پایان یک تمرین دویدن یا دوچرخه سواری طولانی.

توجه: دستگاه برای بدست آوردن تخمین دقیق VO2 max و درک توانایی دویدن و دوچرخه سواری شما، نیاز به چند بار دویدن و دوچرخه سواری همراه با کنترلگر ضربان قلب دارد (درباره ی تخمین های VO2 max، صفحه ی 71).

## مشاهده ی Performance Condition (عملکرد وضعیت)

این ویژگی نیاز به یک کنترلگر ضربان قلب مچی یا کنترلگر سازگار ضربان قلب قفسه ی سینه نیاز دارد.

1. Performance Condition (وضعیت عملکرد) را به یک صفحه ی داده اضافه کنید (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40).

2. شروع به دویدن یا دوچرخه سواری کنید.

بعد از 6 الی 20 دقیقه، وضعیت عملکرد شما، نمایش داده می شود.

3. برای مشاهده ی وضعیت عملکرد خود در فعالیت دویدن و دوچرخه سواری، بر روی صفحه ی داده پیمایش کنید.

## بدست آوردن FTP (توان آستانه ی عملکرد) شما

قبل از این که بتوانید توان آستانه ی عملکرد خود (FTP) را بدست آورید، باید یک کنترلر ضربان قلب مبتنی بر ضربان دریافتی از قفسه ی سینه و توان را با ساعت خود جفت کنید (بدست آوردن تخمین VO2 max خود برای دوچرخه سواری، صفحه ی 72)، و باید تخمین VO2 max خود را بدست بیاورید (بدست آوردن تخمین VO2 max خود برای دوچرخه سواری، صفحه ی 72).

ساعت از اطلاعات پروفایلتان که اولین بار آن را تنظیم کرده اید و تخمین VO2 max شما برای تخمین توان FTP شما استفاده می کند. ساعت به صورت خودکار FTP شما را در حین دوچرخه سواری با شدت بالا و بصورت ثابت، همراه با ضربان قلب و توان، تشخیص می دهد.

1. برای مشاهده ی صفحه ی عملکرد UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

2. برای مشاهده ی جزئیات صفحه، START (شروع) را فشار دهید.

3. برای مشاهده ی تخمین FTP، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

تخمین FTP شما به عنوان مقداری در مقیاس وات برای هر کیلوگرم اندازه گیری شده، و خروجی توان شما به وات می باشد و به صورت نقطه ای بر روی طیف رنگی نمایش داده می شود.



برای اطلاعات بیشتر، ضمیمه را مطالعه کنید (طبقه بندی FTP (توان آستانه ی عملکرد)، صفحه ی 112).  
توجه: وقتی اعلان عملکردی شما را از یک FPT جدید آگاه می کند، می توانید Accept (قبول) را برای ذخیره ی FPT جدید یا Decline (رد کردن) را برای نگه داشتن FPT فعلی خود انتخاب کنید.

## انجام تست FTP

قبل از این که بتوانید تست FTP را برای مشخص کردن توان آستانه ی عملکرد (FTP) انجام دهید، باید یک کنترلگر ضربان قلب قفسه ی سینه و یک توان سنج را با دستگاه خود جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106)، و باید تخمین VO2 max خود را به دست بیاورید (بدست آوردن تخمین VO2 max برای دوچرخه سواری، صفحه ی 72).  
توجه: تست FTP یک ورزش چالشی می باشد که برای انجام آن به 30 دقیقه زمان نیاز دارید. یک مسیر کاربردی تقریباً مسطح که به شما امکان دوچرخه سواری با شدت پیوسته ی رو به افزایش بدهد، مانند مسابقه ای که در آن زمان خاصی برای به پایان بردن مسابقه تعیین می شود.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را انتخاب کنید.

2. یک فعالیت دوچرخه سواری را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Training > FTP Guided Test (تمرین < تست آموزش داده شده ی FTP) را انتخاب کنید.

5. دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

بعد از شروع دوچرخه سواری، دستگاه طول زمان هر مرحله، هدف، و داده ی توان فعلی را نمایش می دهد. زمانی که تست به پایان برسد، پیامی نمایش داده خواهد شد.

6. بعد از اینکه تست آموزش داده شده را به پایان رساندید، مرحله ی سرد کردن بدن پس از ورزش را تکمیل کنید، زمان سنج را متوقف کنید و فعالیت را ذخیره کنید.

FTP شما به عنوان مقداری اندازه گیری شده بر حسب وات برای هر کیلوگرم، توان خروجی بر حسب وات، و جایگاهی بر روی طیف رنگی نمایش داده می شود.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ذخیره ی FTP جدید، Accept (قبول) را انتخاب کنید.
- برای نگه داشتن FTP فعلی، Decline (رد کردن) را انتخاب کنید.

## آستانه ی لاکتیت

آستانه ی لاکتیت را شدت ورزشی گویند که در آن لاکتیت (لاکتیک اسید) شروع به جمع شدن در جریان خون می کند. در دویدن، این مورد سطح تخمینی شدت یا سرعت می باشد. زمانی که یک دوندۀ از این آستانه عبور می کند، میزان خستگی بطور فزاینده ای شروع به افزایش می کند. برای دوندگان با تجربه، این آستانه در نقطه ای نزدیک به 90 درصد حداکثر ضربان قلب و

سرعتی بین 10k و سرعت مسابقه ی نیمه ماراتن است. برای دوندگان متوسط، آستانه ی لاکتیت در جایی بسیار کمتر از 90 درصد حداکثر ضربان قلب می باشد. دانستن آستانه ی لاکتیت می تواند به شما در تعیین این که چقدر سخت باید تمرین کنید یا چه زمان در حین مسابقه به خود فشار بیاورید، کمک می کند.

اگر در حال حاضر مقدار آستانه ی لاکتیت ضربان قلب خود را می دانید، می توانید آن را در تنظیمات پروفایل کاربری خود وارد کنید (تنظیم محدوده های ضربان قلب، صفحه ی 126). شما می توانید ویژگی Auto Detection (تشخیص خودکار) را روشن کنید تا این ویژگی به صورت خودکار آستانه ی لاکتیت شما را در حین یک فعالیت اندازه گیری کند.

## اجرای یک تست آموزش داده شده برای تعیین آستانه ی لاکتیت

این ویژگی نیاز به کنترلر گارمین ضربان قلب از قفسه ی سینه دارد. قبل از این که بتوانید این تست آموزش داده شده را اجرا کنید، باید کنترلر ضربان قلب را بپوشید و آن را با دستگاهتان جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).

دستگاه از اطلاعات پروفایل کاربری شما که از راه اندازی اولیه تنظیم کرده اید و تخمین VO2 max شما برای تخمین آستانه ی لاکتیتتان استفاده می کند. دستگاه به صورت خودکار آستانه ی لاکتیت شما را در حین دویدن پیوسته ی با شدت بالا به همراه ضربان قلب تشخیص می دهد.

راهنمایی: دستگاه برای بدست آوردن مقدار دقیق حداکثر ضربان قلب و تخمین VO2 max نیاز به چند بار (تعداد دفعات کم) دویدن همراه با کنترلر ضربان قلب مبتنی بر ضربان دریافت شده از قفسه ی سینه نیاز دارد. اگر در بدست آوردن تخمین آستانه ی لاکتیت مشکل دارید، تلاش کنید تا به صورت دستی مقدار حداکثر ضربان قلب را پایین بیاورید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را انتخاب کنید.

2. یک فعالیت دویدن در فضای باز را انتخاب کنید.

برای تکمیل این تست به GPS (موقعیت یاب) نیاز است.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Training > Lactate Threshold Guided Test (تمرین < تست آموزش داده شده ی آستانه ی لاکتیت) را انتخاب کنید.

5. زمان سنج را شروع کنید و دستورالعمل های نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

بعد از شروع دویدن، دستگاه طول زمان هر مرحله، هدف، داده ی ضربان قلب فعلی را نمایش می دهد. زمانی که تست به پایان برسد، پیامی نمایش داده خواهد شد.

6. بعد از تکمیل تست آموزش داده شده، زمان سنج را متوقف کرده و فعالیت را ذخیره کنید.

اگر این اولین بار است که تخمین آستانه ی لاکتیت خود را بدست می آورید، دستگاه از شما می خواهد محدوده های ضربان قلب را بر مبنای آستانه ی لاکتیت ضربان قلبتان به روز رسانی کنید. برای هر تخمین آستانه ی لاکتیت اضافی، دستگاه از شما می خواهد که تخمین را قبول یا رد کنید.



## مشاهده ی استقامت بلادرنگ خود

ساعت شما می تواند تخمین های استقامت بلادرنگ بر مبنای داده ی ضربان قلبتان و تخمین VO2 max را فراهم آورد (درباره ی تخمین های VO2 max، صفحه ی 71)

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت دوچرخه سواری یا دویدن را انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

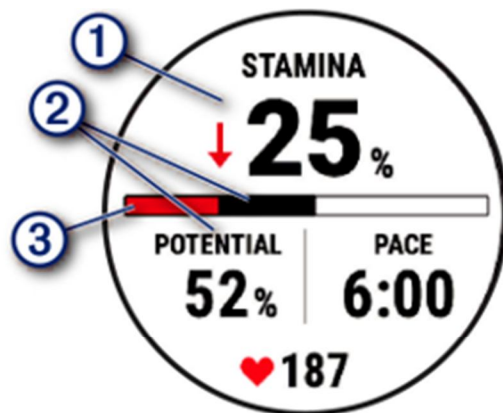
5. Data Screens > Add New > Stamina (صفحات داده < اضافه کردن جدید < استقامت) را انتخاب کنید.

6. برای تغییر موقعیت صفحه ی داده، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید (اختیاری).

7. برای ویرایش فیلد داده ی اولیه، START (شروع) را فشار دهید (اختیاری).

8. فعالیتتان را شروع کنید (شروع یک فعالیت، صفحه ی 16)

9. برای پیمایش بین صفحات داده UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.



① فیلد داده ی استقامت اولیه به شما درصد استقامت فعلی، مسافت باقی مانده، یا زمان باقی مانده را نشان می دهد.

② استقامت بالقوه.

استقامت واقعی.

③ قرمز: استقامت در حال کم شدن است.

نارنجی: استقامت ثابت است.

سبز: استقامت، دوباره در حال افزایش یافتن است

## وضعیت تمرین

این سنجش ها تخمین هایی هستند که می تواند به شما برای نگه داشتن حساب و دانستن فعالیت های تمرینی خودتان کمک کنند. این اندازه گیری ها به تعداد کمی فعالیت که در حین آن از کنترلگر ضربان قلب مچی و یا کنترلگر سازگار ضربان قلب مبتنی بر ضربان دریافتی از قفسه ی سینه استفاده شود، نیاز دارد. سنجش های عملکرد دوچرخه سواری به یک کنترلگر ضربان قلب و یک توان سنج نیاز دارد.

این سنجش ها توسط Firstbeat Analytics فراهم آمده و حمایت می شوند. برای اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) مراجعه نمایید.



توجه: این تخمین ها ممکن است در ابتدا غیر دقیق به نظر برسند. ساعت از شما می خواهد تا تعداد کمی فعالیت انجام دهید تا عملکرد شما را بفهمد.

وضعیت تمرین: وضعیت تمرین به شما میزان تأثیر تمریناتتان بر تناسب اندام و عملکردتان را نشان می دهد. وضعیت تمرین شما بر مبنای

تغییرات بار تمرینتان و  $VO_2 \max$  در طی یک دوره ی طولانی می باشد.

$VO_2 \max$ : حداکثر حجم اکسیژنی است (بر حسب میلی متر) که می توانید در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد خود مصرف کنید (درباره ی تخمین های  $VO_2 \max$ ، صفحه ی 71). وقتی شما در محیطی با گرمای زیاد یا ارتفاع زیاد عادت می کنید، ساعتتان مقادیر گرمایی و ارتفاعی تصحیح شده ی  $VO_2 \max$  را نشان می دهد (سازگاری عملکرد گرمایی و ارتفاعی، صفحه ی 80).

بار تمرین: بار تمرین، مجموع مصرف اکسیژن اضافی پس از ورزش (EPOC) طی 7 روز گذشته می باشد. EPOC تخمینی است درباره ی انرژی لازم مورد نیاز بدنتان برای بازیابی بعد از ورزش (بار تمرینی، صفحه ی 81).

تمرکز بار تمرین: ساعتتان بار تمرینی شما را در دسته بندی های مختلف بر مبنای شدت و ساختار هر فعالیت ثبت شده، توزیع کرده و آن را تحلیل می کند. تمرکز بار تمرین شامل مجموع بار انباشته شده در هر دسته، و تمرکز آن تمرین می باشد. ساعتتان، توزیع بار شما را در 4 هفته ی اخیر نمایش می دهد (تمرکز بار تمرین، صفحه ی 81).

زمان بازیابی: زمان بازیابی نشان می دهد که چه مقدار زمان باقی مانده تا کاملاً بازیابی شده و آماده ی ورزش شدید بعدی شوید (زمان بازیابی، صفحه ی 83).

## سطوح وضعیت تمرین

وضعیت تمرین نشان دهنده ی میزان تأثیر تمرین شما بر ورزشی و عملکرد شما می باشد. وضعیت تمرین شما بر مبنای تغییرات بار تمرین و  $VO_2 \max$  شما در طی یک دوره ی طولانی می باشد. می توانید از وضعیت تمرین خود برای کمک به برنامه ریزی تمرینات آینده و ادامه ی بهبود سطح ورزشی شما استفاده کنید.

**Peaking** (بالترین حد): بالاترین حد به این معنا می باشد که شما در شرایط ایده آل مسابقه می باشید. بار تمرینی شما که اخیراً کاهش یافته است به بدن شما اجازه ی بازیابی و جبران کامل تمرینات پیشین را می دهد. باید برای آینده برنامه ریزی کنید، زیرا این حالت اوج می تواند فقط برای مدتی کوتاه حفظ شود.

**Productive** (مؤلّد): بار تمرینی فعلی شما سطح ورزشی و عملکرد شما را به شیوه ای صحیح به جلو می راند. باید دوره های بازیابی را در تمرینات خود برای حفظ سطح تناسب اندامتان بگنجانید.

**Maintaining** (در حالت فعلی نگه داشتن): بار تمرینی فعلی شما برای نگهداشتن سطح ورزشی شما کافی است. برای مشاهده ی بهبود، تنوع بیشتری به ورزش هایتان بدهید یا حجم تمریناتتان را افزایش دهید.

**Recovery** (بازیابی): بار تمرینی سبک تر به بدنتان اجازه ی بازیابی داده که این خود در حین دوره های طولانی تمرینات سنگین، ضروری می باشد. می توانید زمانی که احساس کردید آماده هستید، به یک بار تمرینی بیشتر بازگردید.

**Unproductive** (غیر مولد): بار تمرینتان در سطح خوبی است، ولی سطح ورزشی شما در حال کاهش است. بدنتان ممکن است برای بازیابی در حال مبارزه باشد، بنابراین باید به سلامت کلی خود که شامل استرس، تغذیه و استراحت می شود، توجه داشته باشید.

**Detraining** (قطع فعالیت بدنی): قطع فعالیت بدنی زمانی اتفاق می افتند که شما خیلی کمتر از معمول به مدت یک هفته یا بیشتر تمرین دارید، و این موضوع بر سطح ورزشی شما تأثیر می گذارد. می توانید با زیاد کردن بار تمرینی خود شاهد بهبود وضعیت باشید.

**Overreaching** (فراتر از حد خود رفتن) بار تمرینی شما بسیار زیاد و دارای نتایج زیانبار می باشد. بدن شما به استراحت نیاز دارد. باید با اضافه کردن تمرینات سبک تر به برنامه ی خود، به بدنتان برای بازیابی زمان دهید.

**No Status** (بدون وضعیت): دستگاه به یک یا دو هفته تاریخچه ی تمرینی که شامل فعالیت هایی با نتایج  $VO_2$  max. از دویدن یا دوچرخه سواری نیاز دارد تا وضعیت تمرینی شما را مشخص کند.

## راهنمایی هایی برای بدست آوردن وضعیت تمرینی خود

ویژگی وضعیت تمرینی بستگی دارد به ارزیابی های به روز از سطح ورزشی شما که شامل حداقل 2 ارزیابی  $VO_2$  max. در هفته می شود. تخمین  $VO_2$  max. شما بعد از دویدن در فضای باز یا دوچرخه سواری همراه با قدرت که در آن ضربان قلبتان حداقل به 70 درصد حداکثر ضربان قلبتان برای چند دقیقه رسیده باشد، به روز می شود. به منظور حفظ دقت روند سطح ورزشی شما، فعالیت های دویدن در فضای بسته، تخمینی برای  $VO_2$  max. بدست نمی دهد. شما می توانید ثبت  $VO_2$  max. را برای فعالیت های دوی مسافت طولانی و دویدن در طبیعت در صورتی که نمی خواهید این نوع دویدن ها بر تخمین  $VO_2$  max. شما تأثیر گذارد، غیر فعال کنید (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42). برای بهره گیری حداکثری از ویژگی وضعیت تمرینی، می توانید این راهنمایی ها را امتحان کنید.

- حداقل دوبار در هفته در فضای باز به همراه یک توان سنج بدوید یا دوچرخه سواری کنید، و به ضربان قلبی بیش از 70 درصد حداکثر ضربان قلب خود در حداقل 10 دقیقه برسید.
- بعد از استفاده ی دستگاه برای یک هفته، وضعیت تمرینی شما باید موجود باشد.

- تمام فعالیت های تناسب اندامی خود را بر روی دستگاه ثبت کنید، یا ویژگی Physio TrueUp را که به دستگاه اجازه درک عملکردتان را می دهد را فعال کنید (همگام سازی فعالیت ها و ارزیابی های عملکرد، صفحه ی 150).

## سازگاری عملکرد گرمایی و ارتفاعی

عوامل محیطی مانند دمای بالا و ارتفاع زیاد بر تمرینات و عملکرد شما تأثیر می گذارد. برای مثال، تمرین در ارتفاع زیاد می تواند اثر مثبتی بر سطح ورزشی شما داشته باشد، ولی ممکن است ببینید که VO2 max به طور موقت در ارتفاعات زیاد افت کرده است. ساعت فینکس شما اعلانات سازگاری ارسال کرده و تخمین VO2 max شما و وضعیت تمرینی را در دمای بالای 22 درجه ی سانتیگراد (72 درجه ی فارنهایت) و ارتفاع بیش از 800 متر (2625 پا) تصحیح می کند. شما می توانید حساب سازگاری گرما و ارتفاع را در صفحه ی وضعیت تمرین، نگه دارید. توجه: ویژگی سازگاری گرمایی فقط برای فعالیت هایی که GPS (موقعیت یاب) دراند موجود بوده و نیاز به داده ی آب و هوا از تلفن متصل شما دارد.

## بار تمرینی

بار تمرینی ارزیابی حجم تمرینی شما در هفت روز گذشته می باشد. بار تمرینی، مجموع ارزیابی های اکسیژن مصرفی اضافی پس از ورزش (EPOC) در هفت روز گذشته می باشد. طیف نشان دهنده ی این است که آیا بار فعلی شما کم، زیاد، یا در محدوده ی بهینه برای حفظ یا بهبود سطح ورزشی شما است یا خیر. محدوده ی بهینه بر مبنای سطح ورزشی شخصی و تاریخچه ی تمرینی شما مشخص می گردد. با کاهش یا افزایش زمان و شدت تمریناتتان، محدوده تنظیم می گردد.

## تمرکز بار تمرین

به منظور به حداکثر رساندن عملکرد و فواید ورزش، تمرین باید به سه دسته توزیع شود: تمرینات هوازی با شدت کم، تمرینات هوازی با شدت زیاد، و تمرینات بی هوازی. تمرکز بار تمرین به شما نشان می دهد که چه میزان از تمرینات شما در هر دسته قرار می گیرد و اهداف تمرینی نیز فراهم می آید. تمرکز بار تمرین نیازمند حداقل 7 روز تمرین بوده تا مشخص کند که بار تمرینی شما کم، بهینه یا زیاد است. بعد از 4 هفته (ایجاد) تاریخچه ی تمرینی، تخمین بار تمرینی شما دارای اطلاعات جزئی هدف بیشتری خواهد بود که به شما برای ایجاد توازن در فعالیت های ورزشی تان کمک می کند.

**Below targets** (زیر اهداف): بار تمرینی شما کمتر از سطح بهینه در همه ی دسته بندی های بر مبنای شدت، کمتر از حد مطلوب می باشد. برای افزایش مدت یا تکرار ورزش هایتان تلاش کنید.

**Low aerobic shortage** (کمبود فعالیت های هوازی کم شدت): برای اضافه کردن فعالیت های هوازی با شدت کم به منظور ایجاد امکان بازیابی و توازن برای فعالیت های با شدت بالای خود، تلاش کنید.

**High aerobic shortage** (کمبود فعالیت های هوازی با شدت زیاد): برای افزایش فعالیت های هوازی با شدت زیاد به منظور بهبود آستانه ی لاکتیتان و  $VO_2 \max$  در طول زمان، تلاش کنید.

**Anaerobic shortage** (کمبود فعالیت بی هوازی): برای اضافه کردن کمی فعالیت های بی هوازی با شدت بیشتر به منظور بهبود سرعت و ظرفیت بی هوازی خود در طول زمان، تلاش کنید.

**Balanced** (متوازن): بار تمرینی شما متوازن بوده و منافع همه جانبه ی ورزشی را همینطور که تمرینات را ادامه می دهید برایتان فراهم می آورد.

**Low aerobic focus** (تمرکز ایروبیکی کم): بار تمرینات شما بیشتر بر فعالیت های هوازی با شدت کم می باشد. این خود بنیادی محکم فراهم کرده و شما را برای اضافه کردن ورزش های شدیدتر آماده می سازد.

**High aerobic focus** (تمرکز ایروبیکی زیاد): بار تمرینات شما بیشتر بر فعالیت های ایروبیکی با شدت زیاد می باشد. این فعالیت ها به بهبود آستانه ی لاکتیت،  $VO_2 \max$  و استقامت کمک می کند.

**Anaerobic focus** (تمرکز فعالیت های بی هوازی): بار تمرینی شما بیشتر بر روی فعالیت های شدید می باشد. این خود منتهی به کسب منافع تناسب اندامی سریع می شود، ولی باید آن را به وسیله ی فعالیت های ایروبیکی با شدت کم، متوازن کرد.

**Above targets** (بالتر از اهداف): بار تمرینی شما بیش از سطح بهینه می باشد و باید طول زمان و تعداد دفعات ورزش های خود را کاهش دهید.

## درباره ی اثر تمرین

تأثیر تمرین، تأثیر یک فعالیت را بر تناسب اندام هوازی و بی هوازی شما می سنجد. اثر تمرین در حین فعالیت جمع می گردد. با پیش روی فعالیت، مقدار اثر تمرین افزایش می یابد. اثر تمرین با (استفاده از) اطلاعات پروفایل کاربری و تاریخچه ی تمرین، و ضربان قلب، سول زمان، و شدت فعالیتتان مشخص می گردد. هفت برچسب مختلف برای توصیف منفعت اولیه ی فعالیت شما وجود دارد. هر برچسب دارای کد رنگی بوده و با تمرکز بار تمرین شما مطابقت دارد (تمرکز بار تمرین، صفحه ی 81). هر عبارت بازخورد، مثلاً "Highly Impacting  $VO_2 \max$ ." بسیار تأثیر گذار) دارای توضیحات مربوطه در جزئیات فعالیت **Garmin Connect** شما می باشد.

اثر تمرین هوازی از ضربان قلب شما برای سنجش میزان شدت انباشته ی یک ورزش بر ورزش هوازی شما تأثیر گذاشته و نشان می دهد که آیا ورزش تأثیر ثابت یا رو به پیشرفتی روی سطح ورزشی شما داشته است یا خیر. میزان اکسیژن مصرفی اضافی پس از ورزشتان (**EPOC**) که در حین ورزش انباشته می گردد، بر طیفی از مقادیر که سطح ورزشی و عادات تمرینی شما را توضیح می دهد، نگاشته می شود. ورزش های ثابت با شدت متوسط یا تمرینات ورزشی شامل بازه های زمانی طولانی تر (بیش از 180 ثانیه) تأثیر مثبتی بر متابولیسم هوازی شما دارد و منجر به

بهبود اثر تمرین هوازی می شود.

اثر تمرین بی هوازی از ضربان قلب و سرعت (یا توان) برای تعیین میزان اثر ورزش بر توان عملکرد شما در شدت خیلی بالا استفاده می کند. شما یک مقدار بر مبنای سهم هوازی EPOC و نوع فعالیت دریافت می کنید. بازه های 10 الی 120 ثانیه ای تکرارشونده و با شدت بالا تأثیر بسیار مفیدی بر ظرفیت بی هوازی شما دارد و باعث بهبود اثر تمرینی هوازی می شود.

می توانید اثر تمرینی هوازی و اثر تمرینی بی هوازی را به عنوان فیلدهای داده به یکی از صفحات تمرین خودبه منظور نظارت بر اعداد خود در حین فعالیت، اضافه کنید.

اثر تمرین	فایده ی هوازی	فایده بی هوازی
از 0.0 تا 0.9	بدون فایده.	بدون فایده.
از 1.0 تا 1.9	فایده ی کم.	فایده ی کم.
از 2.0 تا 2.9	ورزش های هوازی شما را حفظ می کند.	ورزش های بی هوازی شما را حفظ می کند.
از 3.0 تا 3.9	بر ورزش های هوازی شما تأثیر می گذارد.	بر ورزش های بی هوازی شما تأثیر می گذارد.
از 4.0 تا 4.9	تأثیر بسیار زیادی بر روی ورزش های هوازی شما می گذارد.	تأثیر بسیار زیادی بر روی ورزش های بی هوازی شما می گذارد.
5.0	بیش از اندازه و بطور بالقوه مضر و بدون زمان کافی برای بازیابی.	بیش از اندازه و بطور بالقوه مضر و بدون زمان کافی برای بازیابی.

تکنولوژی اثر تمرین توسط Firstbeat Technologies با مسؤلیت محدود فراهم آمده و حمایت می گردد. برای اطلاعات بیشتر به [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) مراجعه فرمایید.

## زمان بازیابی

می توانید از دستگاه گارمین خود به همراه کنترلر ضربان قلب مچی یا کنترلر سازگار (با دستگاه) ضربان قلب بر مبنای ضربان قلب دریافتی از قفسه ی سینه برای نمایش میزان زمان باقی مانده برای این که کاملاً بازیابی و آماده ی ورزش شدید بعدی شوید، استفاده کنید.

توجه: ویژگی توصیه ی زمان بازیابی از تخمین VO2 max شما استفاده می کند و ممکن است در ابتدا دقیق به نظر نرسد. دستگاه از شما می خواهد تعداد کمی فعالیت انجام دهید تا بتواند عملکرد شما را درک کند. زمان بازیابی، بلافاصله بعد از یک فعالیت نمایش داده می شود. شمارش معکوس زمان آغاز می شود تا جایی که شروع یک ورزش شدید دیگر برای شما بهینه باشد. دستگاه زمان بازیابی شما را در طول روز بر اساس تغییرات خواب، استرس، آرامش و فعالیت بدنی به روزرسانی می کند.

## ضربان قلب (در حالت) بازیابی

اگر با کنترلر ضربان قلب مچی یا با یک کنترلر سازگار ضربان قلب بر مبنای ضربان دریافتی از قفسه ی سینه تمرین می کنید، می توانید بعد از هر فعالیت، مقدار ضربان قلب (در حالت) بازیابی را چک کنید. ضربان قلب (در حالت) بازیابی، تفاوتی است بین ضربان قلب شما در حال ورزش و ضربان قلبتان دو دقیقه بعد از توقف ورزش. برای مثال، بعد از تمرین دویدن عادی، زمان سنج را متوقف می کنید. ضربان قلب شما 140 bpm است. بعد از طی دو دقیقه بدون فعالیت یا سرد کردن بدن، ضربان قلب شما 90 bpm است. ضربان قلب (در حالت) بازیابی شما 50 bpm است (140 منهای 90). برخی مطالعات ضربان قلب (در حالت) بازیابی را با سلامتی قلبی مرتبط می دانند. به طور کلی، اعداد بزرگتر نشانگر سلامت قلب می باشد.

راهنمایی: برای حصول بهترین نتیجه، زمانی که دستگاه در حال محاسبه ی ضربان قلب (در حالت) بازیابی است، باید حرکت را برای دو دقیقه متوقف کنید.

**توقف و از سرگیری وضعیت تمرینی خود**



اگر آسیب دیده یا بیمار هستید، باید وضعیت تمرینی خود را متوقف کنید. می توانید به ثبت فعالیت های ورزشی خود ادامه دهید، ولی وضعیت تمرینی شما، تمرکز بار تمرینی، بازخورد بازیابی، و توصیه های ورزشی به صورت موقتی غیر فعال خواهند شد.

می توانید زمانی که آماده ی شروع دوباره ی تمرینات خود بودید، وضعیت تمرین را از سر بگیرید. برای حصول بهترین نتیجه، به حداقل دو سنجش VO2 max در هر هفته نیاز دارید (درباره ی تخمین های VO2 Max، صفحه ی 71).

1. زمانی که می خواهید وضعیت تمرینی خود را متوقف کنید، یک گزینه را انتخاب کنید:

- از صفحه ی وضعیت تمرینی، MENU (منو) را نگه داشته و Options > Pause Training Status (گزینه ها < توقف وضعیت تمرینی) را انتخاب کنید.

- از تنظیمات Garmin Connect خود، Performance State > Training Status > Pause

Training Status (وضعیت عملکرد < وضعیت تمرینی < توقف وضعیت تمرینی) را انتخاب کنید.

2. ساعت خود را با حساب Garmin Connect خود همگام سازی کنید.

3. وقتی می خواهید وضعیت تمرینی خود را از سر بگیرید، یک گزینه را انتخاب کنید:

- از صفحه ی وضعیت تمرینی، MENU (منو) را نگه دارید، و Options > Resume Training Status (گزینه ها < از سر گیری وضعیت تمرینی) را انتخاب کنید.

- از تنظیمات Garmin Connect خود، Performance State > Training Status > Resume

Training Status (وضعیت عملکرد < وضعیت تمرینی < از سر گیری وضعیت تمرینی) را انتخاب کنید.

4. ساعتتان را با حساب Garmin Connect خود همگام سازی کنید.

## کنترل ها

منوی کنترل ها به شما اجازه دسترسی سریع به ویژگی و گزینه های موجود ساعت را می دهد. می توانید گزینه هایی را به منوی کنترلها اضافه کرده، سامان دهی دوباره، و از آن کم کنید (شخصی سازی منوی کنترل ها، صفحه ی 89). از هر صفحه ای، LIGHT (نور) را نگه دارید.





Icon	Name	Description
	زنگ هشدار	برای اضافه یا ویرایش یک هشدار، انتخاب کنید (تنظیم یک زنگ هشدار، صفحه ی 13).
	ارتفاع سنج	برای باز کردن صفحه ی ارتفاع سنج، انتخاب کنید.
	محدوده های زمانی جایگزین	برای مشاهده ی زمان فعلی روز در محدوده های زمانی بیشتر، انتخاب کنید (اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین، صفحه ی 15)
	رسیدگی	برای ارسال درخواست رسیدگی، انتخاب کنید (درخواست کمک، صفحه ی 130).
	فشار سنج	برای باز کردن صفحه ی فشار سنج، انتخاب کنید.
	ذخیره کننده ی باتری	برای فعال یا غیر فعال سازی ویژگی ذخیره کننده ی باتری، انتخاب کنید (شخصی سازی ویژگی ذخیره کننده ی باتری، صفحه ی 144).
	روشنایی	برای تنظیم روشنایی صفحه، انتخاب کنید (تغییر تنظیمات صفحه، صفحه ی 49).



پخش  
ضربان قلب

برای روشن کردن گزینه ی پخش ضربان قلب در دستگاه جفت شده، انتخاب کنید (پخش ضربان قلب، صفحه ی 95).



ساعت ها

برای باز کردن ساعت های برنامه برای تنظیم یک هشدار، زمان سنج، کرنومتر، یا مشاهده ی محدوده های زمانی جایگزین، انتخاب کنید. (ساعت ها، صفحه ی 13).



قطب نما

برای باز کردن صفحه ی قطب نما، انتخاب کنید.



مزاحم  
نشوید

برای فعال یا غیر فعال سازی حالت مزاحم نشوید به منظور کم نور کردن صفحه و غیر فعال سازی هشدارها و اعلانات انتخاب کنید. برای مثال، می توانید از این حالت زمانی که در زمان فیلم دیدن استفاده کنید.



تلفن من را  
پیدا کن

برای پخش هشدار صوتی بر روی تلفن جفت شده ی خود، در صورت بودن در محدوده ی بلوتوث، انتخاب کنید. مقدار سیگنال (علامت) بلوتوثی بر روی صفحه ی ساعت فنیکیس ظاهر شده، و با نزدیک تر شدن به تلفنتان، بیشتر می شود.



آیکون	نام	توضیح
	چراغ قوه	برای روشن کردن صفحه به منظور استفاده از ساعت به عنوان چراغ قوه، انتخاب کنید. بر روی ساعت fēnix 7X، چراغ قوه ی LED روشن می شود.
	قفل دستگاه	برای قفل کردن دکمه ها و صفحه ی لمسی به منظور فشار دادن یا کشیدن اشتباهی انگشت بر روی صفحه، انتخاب کنید.
	کنترل کننده های آهنگ	برای کنترل تکرار آهنگ روی ساعت یا تلفنتان، انتخاب کنید.
	تلفن	برای فعال یا غیر فعال سازی تکنولوژی بلوتوث و اتصالاتن به تلفن جفت شده، انتخاب کنید.
	خاموش کردن	برای خاموش کردن ساعت، انتخاب کنید.
	ذخیره ی موقعیت	برای ذخیره ی موقعیت فعلی به منظور مسیریابی به آن در آینده، انتخاب کنید.

	<p>حالت خواب</p>	<p>برای فعال یا غیر فعال سازی حالت خواب، انتخاب کنید (شخصی سازی حالت خواب، صفحه ی 149).</p>
	<p>کرونومتر</p>	<p>برای شروع کرونومتر، انتخاب کنید (استفاده از کرونومتر، صفحه ی 14).</p>
	<p>همگام سازی</p>	<p>برای همگام سازی ساعت با تلفن جفت شده تان، انتخاب کنید.</p>
	<p>زمان سنج</p>	<p>برای تنظیم یک زمان سنج شمارش معکوس، انتخاب کنید (استفاده از زمان سنج شمارش معکوس، صفحه ی 13).</p>
	<p>همگام سازی زمان</p>	<p>برای همگام سازی ساعت با زمان تلفنتان یا ماهواره ی مورد استفاده، انتخاب کنید.</p>
	<p>لمس (صفحه)</p>	<p>برای فعال یا غیر فعال سازی کنترل های صفحه ی لمسی، انتخاب کنید.</p>
	<p>کیف پول</p>	<p>برای باز کردن کیف پول Garmin Pay خود و پرداخت برای خریدها توسط ساعت خود، انتخاب نمایید (Garmin Pay، صفحه ی 90).</p>



## شخصی سازی منوی کنترل ها

شما می توانید به گزینه های منوی میانبر چیزی اضافه، کم کرده، و ترتیب آن را تغییر دهید (کنترل ها، صفحه ی 84).

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Controls (کنترل ها) را انتخاب کنید.

3. یک میانبر برای شخصی سازی انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تغییر موقعیت میانبر در منوی کنترل ها، Reorder (ترتیب دوباره) را انتخاب کنید.
- برای حذف میانبر از منوی کنترل ها، Remove (حذف) را انتخاب کنید.

5. در صورت لزوم، برای اضافه کردن یک میانبر بیشتر به منوی کنترل ها، Add New (اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

## استفاده از چراغ قوه ی LED



این دستگاه دارای چراغ قوی ای می باشد که میتوان آن را به صورتی برنامه ریزی کرد که در فواصل مختلفی نور چشمک زن داشته باشد. اگر بیماری صرع دارید یا به نورهای شدید یا چشمک زن حساس هستید، با پزشک خود مشورت کنید.

توجه: این ویژگی فقط برای مدل های fēnix 7X موجود می باشد.

استفاده از چراغ قوه می تواند عمر باتری را کم کند. می توانید با کم کردن نور، عمر باتری را طولانی تر کنید.

1. LIGHT (نور) را نگه دارید.



2.  را انتخاب کنید.

3. در صورت لزوم برای روشن کردن چراغ قوه START (شروع) را فشار دهید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم روشنایی یا رنگ چراغ قوه، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.
  - راهنمایی: می توانید دوبار سریع LIGHT (نور) را فشار دهید تا چراغ قوه در آینده با این تنظیمات روشن شود.
  - برای برنامه ریزی نور چشمک زن چراغ قوه با الگوی انتخابی، MENU (منو) را نگه دارید، Strobe (چشمک زن) را انتخاب کنید، یک حالت را انتخاب کنید و START (شروع) را فشار دهید.
  - برای نمایش اطلاعات تماس اضطراریتان، برنامه ریزی چشمک زدن چراغ قوه با الگوی اضطراری، MENU (منو) را نگه داشته، Distress Pattern (الگوی اضطراری) را انتخاب، و START (شروع) را فشار دهید.
- توجه: اطلاعات تماس اضطراریتان فقط در صورتی که قبلاً بر روی برنامه ی Garmin Connect قرار داده شده باشد، نمایش داده خواهد شد.

## استفاده از صفحه ی چراغ قوه



این دستگاه دارای چراغ قوی ای می باشد که می توان آن را به صورتی برنامه ریزی کرد که در فواصل مختلفی نور چشمک زن داشته باشد. اگر بیماری صرع دارید یا به نورهای شدید یا چشمک زن حساس هستید، با پزشک خود مشورت کنید.

توجه: این ویژگی فقط برای مدل های fenix 7/7S موجود می باشد.

استفاده از چراغ قوه می تواند عمر باتری را کم کند. می توانید با کم کردن نور، عمر باتری را طولانی تر کنید.

1. دکمه ی LIGHT (نور) را نگه دارید.

2.  را انتخاب کنید.

3. برای تغییر حالت چراغ قوه UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

4. برای تنظیم روشنایی، LIGHT (نور) را فشار دهید.

# Garmin Pay (پرداخت گارمین)

ویژگی Garmin Pay به شما امکان استفاده از ساعت برای پرداخت خریدهایی از مغازه های تأیید شده با استفاده از کارت های اعتباری و نقدی صادر شده از مؤسسات مالی تأیید شده را می دهد.

## تنظیم کیف پول Garmin Pay خود

شما می توانید یکی یا بیشتر از کارت های اعتباری و نقدی از مؤسسات مالی تأیید شده را به کیف پول Garmin Pay خود اضافه کنید. برای یافتن مؤسسات مالی تأیید شده، به آدرس اینترنتی [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) مراجعه نمایید.


1. از برنامه ی Garmin Connect  یا  را انتخاب کنید.

2. دستور العمل های روی صفحه را دنبال کنید.

## پرداخت هزینه ی خریدها با استفاده از ساعت خود

قبل از این که بتوانید از ساعت خود برای پرداخت هزینه ی خریدها استفاده کنید، باید حداقل یک کارت پرداخت را در سیستم قرار دهید. شما می توانید از ساعتان برای پرداخت هزینه ی خریدها از مغازه های تأیید شده، استفاده کنید.

1. دکمه ی LIGHT نور را نگه دارید.

2.  را انتخاب کنید.

3. رمز عبور چهار رقمی خود را وارد کنید.

توجه: اگر رمز عبور خود را سه بار اشتباه وارد کنید، کیف پول شما قفل شده و باید در برنامه ی Garmin Connect رمز عبور خود را دوباره تنظیم کنید.

آخرین کارت هایی که بیشترین استفاده از آن ها را کرده اید، نمایش داده می شوند.

4. اگر به کیف پول Garmin Pay خود چند کارت اضافه کرده اید، برای تغییر به کارتی دیگر، انگشت خود را بر روی صفحه بکشید (اختیاری).

5. اگر به کیف پول Garmin Pay خود چند کارت اضافه کرده اید، برای تغییر به کارتی دیگر، DOWN (پایین) را انتخاب کنید (اختیاری).

6. 60 ثانیه، ساعت خود را نزدیک دستگاه خوانشگر داده ها به طوری که صفحه ی آن به سمت دستگاه باشد، نگه دارید.

زمانی که ساعت کار ارتباط با خوانشگر داده ها را تکمیل کرد، بر روی صفحه علامت انجام شدن کار را نمایش داده و لرزشی را ارسال می کند.

7. در صورت لزوم، دستورالعمل های روی دستگاه خوانشگر داده را برای تکمیل معامله، دنبال کنید.

راهنمایی: بعد از وارد کردن موفقیت آمیز رمز عبور، می توانید تا 24 ساعت آینده ای که ساعت را به دست دارید، پرداخت ها را بدون رمز عبور انجام دهید. اگر ساعت را از روی میچ خود باز کنید یا کنترلگر ضربان قلب را غیر فعال کنید، باید قبل از پرداخت، دوباره رمز عبور را وارد کنید.

## اضافه کردن یک کارت به کیف پول Garmin Pay خود

شما می توانید تا 10 کارت اعتباری یا نقدی به کیف پول Garmin Pay خود اضافه کنید.

1. از برنامه ی Garmin Connect  یا  را انتخاب کنید.

2. Add Card >  > Garmin Pay را انتخاب کنید.

3. دستور العمل های نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

بعد از این که کارت اضافه شد، می توانید، کارت را زمان پرداخت از روی ساعتتان انتخاب کنید.

## مدیریت کارت های Garmin Pay خود

می توانید یک کارت را موقتاً به حالت تعلیق درآورده یا حذف کنید.

توجه: در برخی کشورها، مؤسسات مالی تأیید شده ممکن است ویژگی Garmin Pay را محدود کنند.

1. از برنامه ی Garmin Connect  یا  را انتخاب کنید.


2. Garmin Pay را انتخاب کنید.

3. یک کارت را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- رای به حالت تعلیق درآوردن یا خارج کردن یک کارت از حالت تعلیق، Suspend Card (به حالت تعلیق در آوردن کارت) را انتخاب کنید.

برای انجام خرید ها با استفاده از دستگاه فنکیستان، باید کارت فعال باشد.

- برای حذف یک کارت،  را انتخاب کنید.

## تغییر رمز عبور Garmin Pay خود

برای تغییر رمز، باید رمز فعلی خود را بدانید. اگر رمز عبور خود را فراموش کردید، باید ویژگی Garmin Pay را برای ساعت فنیکس خود دوباره راه اندازی کرده، یک رمز عبور جدید بسازید، و اطلاعات کارت خود را دوباره وارد کنید.

1. در برنامه ی Garmin Connect از صفحه ی fenix device (دستگاه فنیکس)، Garmin Pay > Change Passcode

(تغییر رمز عبور > Garmin Pay) را انتخاب کنید.

2. دستور العمل های روی صفحه را دنبال کنید.

دفعه ی بعد که با استفاده از ساعت فنیکس خود پرداختی را انجام می دهید، باید رمز عبور جدید را وارد کنید.

## حسگرها و لوازم جانبی

ساعت فنیکس دارای حسگرهای متعدد داخلی بوده و شما می توانید حسگرهای وایرلس بیشتری را برای فعالیت هایتان، (با ساعت خود) جفت کنید.

## کنترل گر مچی ضربان قلب

ساعت شما دارای یک کنترلگر مچی ضربان قلب می باشد، و شما می توانید داده ی ضربان قلب را بر روی صفحه ی ضربان قلب مشاهده کنید (مشاهده ی مجموعه ی صفحات، صفحه ی 68).

ساعت همچنین با کنترلگرهای دریافت کننده ی ضربان قلب از قفسه ی سینه نیز سازگار می باشند. اگر داده های مربوط به کنترلگر مچی ضربان قلب و ضربان قلب از قفسه ی سینه در زمان شروع فعالیتتان در دسترس باشند، ساعت شما از داده های ضربان قلب قفسه سینه استفاده می کند.

بستن ساعت

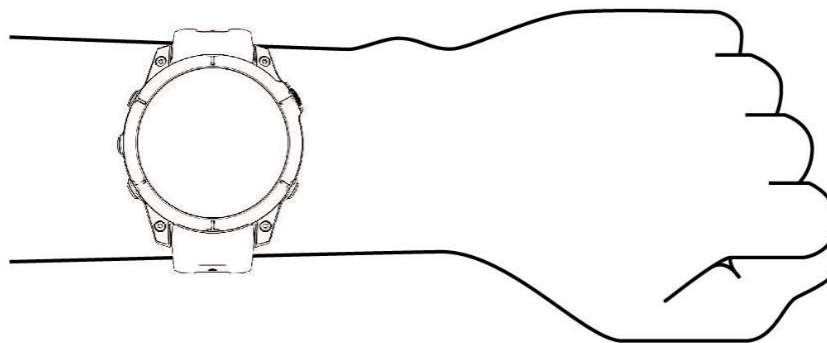
### احتیاط

برخی کاربران ممکن از بعد از استفاده ی طولانی مدت از ساعت، مخصوصاً اگر دارای پوست حساس یا آلرژی باشند، تحریک پوستی را تجربه کنند. اگر متوجه تحریک پوستی شدید، ساعت را باز کنید و به پوست خود برای بهبود یافتن زمان دهید. برای کمک به پیشگیری از تحریک پوستی، از تمیز و خشک بودن و سفت نبودن آن به دور مچ اطمینان حاصل نمایید. برای اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare) مراجعه نمایید.

## بستن ساعت

- ساعت را بالای استخوان مچتان ببندید.

توجه: ساعت باید کمی تنگ ولی راحت باشد. برای خوانش دقیق تر ضربان قلب، ساعت نباید در هنگام دویدن یا ورزش جابجا شود. برای خوانش اکسیژن سنج و دریافت کننده ی میزان ضربان قلب، باید بی حرکت بمانید.



توجه: سنسور نوری در پشت ساعت قرار گرفته است.

- برای اطلاعات بیشتر درباره ی ضربان قلب (دریافت شده) از مچ، راهنمایی های داده ها ضربان قلب نامنظم، صفحه ی 94 را ببینید.


- برای اطلاعات بیشتر درباره ی حسگر اکسیژن سنج و اندازه گیرنده ی ضربان قلب، راهنمایی های داده های غیر عادی اکسیژن سنج، صفحه ی 98 را ببینید.

- برای اطلاعات بیشتر درباره ی دقت، به آدرس اینترنتی [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه کنید.

- برای اطلاعات بیشتر درباره ی پوشیدن ساعت و محافظت از آن، به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) مراجعه کنید.

## راهنمایی هایی برای داده های ضربان قلب نامنظم

اگر ضربان قلب نامنظم است یا نمایش داده نمی شود، می توانید این راهنمایی ها را امتحان کنید.

- قبل از بستن ساعت، مچ خود را تمیز و خشک نمایید.
- از استفاده ی ضد آفتاب، لوسیون و دافع حشرات زیر ساعت، خودداری کنید.
- از خراشیدن حسگر ضربان قلب که در پشت ساعت قرار دارد، خودداری کنید.
- ساعت را بالای استخوان مچ خود ببندید. ساعت باید چسبیده به دست ولی راحت باشد.
- صبر کنید تا آیکون  قبل از شروع فعالیتتان ثابت شود.
- بدن را برای 5 الی 10 دقیقه گرم کرده و خوانش ضربان قلب را قبل از شروع فعالیت بدست آورید.
- توجه: در محیط های سرد، در فضای بسته بدن را گرم کنید.
- بعد از هر ورزش، ساعت را با آب تازه بشویید.
- در حین ورزش بند سیلیکونی (ساعت) را استفاده کنید.

## تنظیمات کنترلگر مچی ضربان قلب

MENU (منو) را نگه داشته، و **Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate** (حسگرها و لوازم جانبی < ضربان قلب مچی) را انتخاب کنید.

Status (وضعیت): کنترلگر مچی ضربان قلب را فعال یا غیر فعال می کند. مقدار پیش فرض **Auto** (خودکار) بوده که به صورت اتوماتیک، تا زمانی که یک کنترلگر خارجی ضربان قلب را جفت نکنید، از کنترلگر مچی ضربان قلب استفاده می کند.

توجه: غیرفعال کردن کنترلر مچی ضربان قلب منجر به غیر فعال شدن حسگر اکسیژن سنج و اندازه گیرنده ی ضربان قلب می شود. شما می توانید به صورت دستی این مورد را از صفحه ی اکسیژن سنج و اندازه گیرنده ی ضربان قلب بخوانید.

While Swimming (در حین شنا): کنترل کننده ی ضربان قلب مچی در حین فعالیت های شنا را فعال یا غیر فعال می کند.

## Abnormal Heart Rate Alerts (هشدارهای ضربان قلب غیر طبیعی)

به شما این امکان را می دهد که ساعت را به گونه ای تنظیم کنید که زمانی که ضربان قلبتان از یک مقدار هدف، بیشتر یا کمتر شد، به شما هشدار دهد (تنظیم یک هشدار ضربان قلب غیر طبیعی، صفحه ی 95).

## Broadcast Heart Rate (پخش ضربان قلب)

به شما امکان شروع پخش ضربان قلب خود در یک دستگاه جفت شده را می دهد (پخش ضربان قلب، صفحه ی 95).

تنظیم هشدارهای ضربان قلب غیر طبیعی



این ویژگی فقط زمانی که ضربان قلب شما بالاتر یا پایین تر از تعداد خاصی از ضربان در هر دقیقه باشد، همانطور که کاربر انتخاب کرده باشد، بعد از یک دوره ی بدون فعالیت، به شما هشدار می دهد. این ویژگی شما را از هیچ بیماری قلبی بالقوه آگاه نمی کند و به منظور درمان یا تشخیص هیچ شرایط پزشکی یا بیماری نمی باشد. همیشه مسائل مربوط به قلب را به (مرکز یا محل) مراقبت های بهداشتی درمانی بسپارید.

شما می توانید مقداری برای آستانه ی ضربان قلب تنظیم کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Abnormal Heart Rate Alerts < (حسگرها و لوازم جانبی <

کنترلر ضربان قلب مچی < هشدار ضربان قلب غیر عادی) را انتخاب کنید.

3. High Alert (هشدار زیاد) یا Low Alert (هشدار کم) را انتخاب کنید.

4. مقداری برای آستانه ی ضربان قلب تنظیم کنید.

هر بار که ضربان قلب شما بیشتر یا کمتر از مقدار آستانه باشد، یک پیام نمایش داده شده و ساعت لرزشی ارسال می کند.

پخش داده ی ضربان قلب


شما می توانید داده ی ضربان قلبتان را از ساعت پخش کرده و آن را در دستگاه های جفت شده مشاهده کنید. پخش داده ی ضربان قلب، از عمر باتری می کاهد.

راهنمایی: می توانید تنظیمات فعالیت را به منظور پخش داده ی ضربان قلب به صورت خودکار و در هنگام شروع یک فعالیت، شخصی سازی کنید (فعالیت ها و تنظیمات برنامه ها، صفحه ی 42). برای مثال می توانید، داده ی ضربان قلب خود را در هنگام دوچرخه سواری در یک دستگاه Edge پخش کنید.

1. یک گزینه را انتخاب کنید:

• MENU (منو) را نگه داشته و **Sensors & Accessories > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart**

**Rate** (حسگرها و لوازم جانبی < کنترلگر ضربان قلب مچی < پخش ضربان قلب) را انتخاب کنید.

• **LIGHT** (نور) را برای باز کردن منوی کنترل ها نگه دارید، و  را انتخاب کنید.

توجه: می توانید گزینه هایی به منوی کنترل ها اضافه کنید (شخصی سازی منوی کنترل ها، صفحه ی 89).

2. **START** (شروع) را فشار دهید.

دستگاه شروع به پخش داده ی ضربان قلب شما می کند.

3. ساعت خود را با دستگاه سازگار جفت کنید.

توجه: دستورالعمل های جفت کردن برای هر دستگاه سازگار با گرمین متفاوت است. دفترچه راهنمای کاربر را ببینید.

4. برای متوقف سازی پخش داده ی ضربان قلب، **STOP** (توقف) را فشار دهید.

## اکسیژن سنج

ساعت شما دارای یک اکسیژن سنج می باشد که میزان اشباع محیطی اکسیژن در خونتان را اندازه می گیرد. دانستن میزان اشباع اکسیژنتان به شما برای تعیین میزان عادت بدننتان به ارتفاع زیاد برای ورزش های در ارتفاع و کوهنوردی کمک می کند.

شما می توانید به صورت دستی شروع به خوانش اکسیژن سنج، با مشاهده ی صفحه ی اکسیژن سنج، نمایید (بدست آوردن خوانش های اکسیژن سنج، صفحه ی 97). شما همچنین می توانید خوانش تمام روز را روشن کنید (تنظیم حالت اکسیژن سنج،

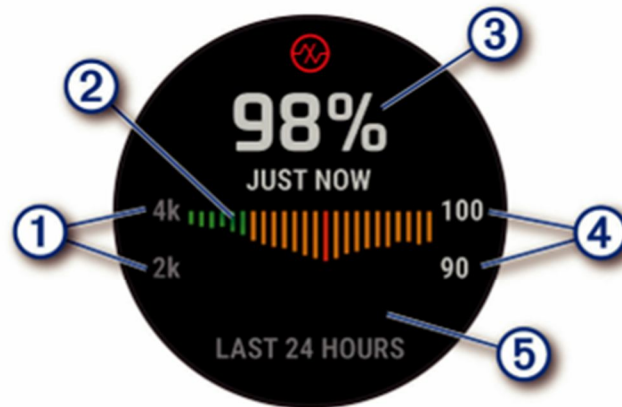


صفحه ی 98). زمانی که بی حرکت بمانید، ساعتتان، میزان اشباع اکسیژن و ارتفاع شما را اندازه گیری می کند. نمودار ارتفاع، کمک به نشان دادن تغییرات خوانش اکسیژن سنج در ارتباط با ارتفاع می نماید.

بر روی ساعتتان، خوانش اکسیژن سنج شما به صورت درصد اشباع اکسیژن و رنگ بر روی نمودار ظاهر می شود.

بر روی حساب Garmin Connect خود، می توانید جزئیات بیشتری درباره ی خوانش اکسیژن سنج و اندازه گیرنده ی ضربان قلب، که شامل روند ها در طی چند روز می باشد، را مشاهده نمایید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی دقت اکسیژن سنج به آدرس اینترنتی [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه نمایید.



① مقیاس ارتفاع

② نموداری از متوسط خوانش های اشباع اکسیژن شما در 24 ساعت گذشته.

③ جدیدترین خوانش اشباع اکسیژن شما.

④ مقیاس درصد اشباع اکسیژن.

⑤ نموداری از خوانش های ارتفاع شما در 24 ساعت گذشته.

## بدست آوردن خوانش های اکسیژن سنج

- شما می توانید با مشاهده ی صفحه ی اکسیژن سنج، به صورت دستی شروع به خوانش یک اکسیژن سنج کنید. آن صفحه آخرین درصد اشباع اکسژن خونتان، نمودار خوانش های متوسط هر ساعت در 24 ساعت گذشته و نمودار 24 ساعت گذشته ی ارتفاعتان را نمایش می دهد.
- توجه: اولین بار که صفحه ی اکسیژن سنج را مشاهده می کنید، ساعت باید سیگنال ها (علامت های) ماهواره ای را برای تعیین ارتفاع شما دریافت کند. شما باید بیرون بروید، صبر کنید تا ساعت ماهواره ها را پیدا کند.
1. برای مشاهده ی صفحه ی اکسیژن سنج، زمانی که نشسته اید یا فعالیت ندارید، UP (بالا) یا Down (پایین) را فشار دهید.
  2. برای مشاهده ی صفحه ی جزئیات و شروع به خوانش اکسیژن سنج، START (شروع) را فشار دهید.
  3. تا 30 ثانیه بی حرکت بمانید.
- توجه: زمانی که ساعت می خواهد خوانش اکسیژن سنج را بدست آورد اگر خیلی فعالیت داشته باشید، بجای درصد، یک پیام نمایش داده می شود. می توانید دوباره بعد از چند دقیقه فعالیت نداشتن، دوباره چک کنید. برای حصول بهترین نتیجه، زمانی که ساعت اشباع اکسیژن خون شما را می خواند، دستی که ساعت روی آن بسته اید را هم سطح قلب نگه دارید.
4. برای مشاهده ی منحنی خوانش اکسیژن سنج خود در هفت روز گذشته، DOWN (پایین) را فشار دهید.

## تنظیم حالت اکسیژن سنج

1. MENU (منو) را نگه دارید.
2. Sensors & Accessories > Pulse Oximeter > Pulse Ox Mode (سنج < حالت اکسیژن) را انتخاب کنید.
3. یک گزینه را انتخاب کنید:
  - برای خاموش کردن اندازه گیری خودکار، Manual Check را انتخاب کنید.
  - برای روشن کردن حالت اندازه گیری بی وقفه در هنگام خواب، During Sleep (در طول خواب) را انتخاب کنید.

توجه: موقعیت های خواب غیرمعمول می تواند باعث خوانش های غیرطبیعی SpO2 (اشباع اکسیژن خون) زمان خواب شود.

- برای روشن کردن اندازه گیری ها در زمان هایی که در طول روز فعالیتی نمی کنید، All Day (همه ی روز) را انتخاب کنید.

توجه: روشن کردن حالت All Day (همه ی روز)، عمر باتری را کاهش می دهد.

## راهنمایی هایی برای داده های غیر عادی اکسیژن سنج

- اگر داده های اکسیژن سنج غیر عادی بوده یا نماش داده نشود، می توانید، این نکات را امتحان کنید.
- زمانی که ساعت اشباع اکسیژن خون شما را می خواند، بی حرکت بمانید.
- ساعت را روی استخوان بالای مچتان ببندید. ساعت باید به دست چسبیده، ولی راحت باشد.
- هنگامی که ساعت در حال خواندن اشباع اکسیژن خونتان است، دستی که بر روی آن ساعت بسته اید را هم سطح قلب قرار دهید.
- از بند سیلیکونی یا نایلونی استفاده کنید.
- قبل از بستن ساعت، دستتان را تمیز و خشک کنید.
- از استفاده ی ضد آفتاب، لوسیون، و دافع حشرات زیر ساعت خودداری کنید.
- از خراشیدن حسگر نوری پشت ساعت خودداری کنید.
- بعد از هر ورزش، ساعت را با آب تازه بشویید.

## قطب نما

این ساعت دارای قطب نما 3 محوره با سنجش خودکار است. ویژگی و ظاهر قطب نما بر حسب فعالیت شما، فعال بودن GPS (موقعیت یاب)، و اینکه آیا در حال مسیریابی به جایی هستید یا خیر تغییر می کند. می توانید تنظیمات قطب نما را به صورت دستی تغییر دهید (تنظیمات قطب نما، صفحه ی 99). برای باز نمودن سریع تنظیمات قطب نما، می توانید از صفحه ی قطب نما، START (شروع) را فشار دهید.

## تنظیم جهت قطب نما

1. از صفحه ی قطب نما، START (شروع) را فشار دهید.
  2. Lock Heading (قفل جهت) را انتخاب کنید.
  3. قسمت بالای ساعت را به سمت خود بگیرید و START (شروع) را فشار دهید.
- زمانی که از مسیر انحراف پیدا کنید، قطب نما، مسیر را از روی جهت آن به همراه درجه ی انحراف، نمایش می دهد.

## تنظیمات قطب نما

MENU (منو) را نگه داشته، **Sensors & Accessories > Compass** (حسگرها و لوازم جانبی < قطب نما) را انتخاب کنید.

**Calibrate** (میزان کردن) به شما اجازه می‌دهد (میزان کردن قطب نما به صورت دستی، صفحه ی 99).

**Display** (نمایش): جهت مسیر را روی قطب نما با حروف، درجه، یا میلی رادیان تنظیم می‌کند.  
**North Ref.** (جهت اصلی شمال): جهت اصلی شمال قطب نما را تنظیم می‌کند (تنظیم جهت اصلی شمال، صفحه ی 100).

**Mode** (حالت): تنظیمی که طی آن به قطب نما (در حالت روشن) فقط اجازه ی استفاده از داده های حسگر الکترونیکی، (در حالت خودکار) ترکیبی از داده ی **GPS** (موقعیت یاب) و حسگر الکترونیکی در هنگام حرکت، یا (در حالت خاموش) فقط داده ی **GPS** را می‌دهد.

## میزان کردن قطب نما به صورت دستی

### اخطار

در فضای باز، قطب نما الکترونیکی را دوباره ارزیابی کنید، برای بهبود دقت جهت، کنار وسایلی که بر میدان های مغناطیسی اثر می‌گذارند، مانند وسایل نقلیه، ساختمان ها یا دکل های برق نایستید.

ساعت شما در حال حاضر، در کارخانه میزان شده است و ساعت از میزان کردن دوباره ی خودکار به صورت پیش فرض استفاده می‌کند. اگر قطب نما رفتاری غیر معمول از خود نشان داد، مثلاً، بعد از حرکت در مسافتی طولانی یا بعد از تغییرات شدید دما، می‌توانید قطب نما را به صورت دستی میزان کنید.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2.**Start > Calibrate > Compass > Sensors & Accessories** (حسگرها و لوازم جانبی < قطب نما < میزان

کردن < شروع) را انتخاب کنید.

3. دستور العمل های روی صفحه را دنبال کنید.  
راهنمایی: به منو دست خود هشت حرکت کوچک دهید تا پیامی بر روی صفحه ارسال شود.

## تنظیم جهت اصلی شمال

- شما می توانید جهت اصلی مربوط به مسیر را با استفاده از اطلاعاتی که در محاسبه ی جت استفاده شده، تنظیم کنید.
1. MENU (منو) را نگه دارید.
  2. Sensors & Accessories > Compass > North Ref. (حسگرها و لوازم جانبی > قطب نما > جهت اصلی شمال)
  3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم شمال جغرافیایی، True (وابسته به محور زمین) را انتخاب کنید.
- برای تنظیم برای تنظیم انحراف مغناطیسی برای موقعیت مکانی خود، Magnetic (مغناطیسی) را انتخاب کنید.
- برای تنظیم جهت شمال بر خطوط شطرنجی (000°) به عنوان مرجع جهت، Grid (خطوط شطرنجی) را انتخاب کنید.
- برای تنظیم مقدار انحراف مغناطیسی به صورت دستی، User (کاربر) را انتخاب کرده و انحراف مغناطیسی را وارد کرده، و Done (انجام) را انتخاب کنید.

## ارتفاع سنج و فشار سنج

ساعت دارای یک ارتفاع سنج و فشار سنج داخلی می باشد. ساعت داده های فشار و ارتفاع را، حتی در حالت کم مصرف، بی وقفه گردآوری می کند. فشارسنج فشار داده ی فشار محیطی بر مبنای ارتفاع ثابت که ارتفاع سنج آخرین بار در آنجا میزان شده بود، را نمایش می دهد (تنظیمات فشار سنج، صفحه ی 101) شما می توانید از صفحات ارتفاع سنج یا فشار سنج، START (شروع) را برای بازکردن سریع تنظیمات ارتفاع سنج و فشار سنج، فشار دهید.

## تنظیمات ارتفاع سنج

MENU (منو) را نگه داشته، Sensors & Accessories > Altimeter (حسگرها و لوازم جانبی > ارتفاع سنج) را انتخاب کنید.

## Calibrate (میزان کردن)

به شما اجازه می‌میزان کردن حسگر ارتفاع سنج را به صورت دستی می‌دهد.  
Auto Cal. (میزان کردن خودکار): به ارتفاع سنج اجازه می‌میزان کردن خود را هر بار که از سیستم‌های ماهواره‌ای استفاده می‌کند را می‌دهد.  
Sensor Mode (حالت حسگر): حالت حسگر را تنظیم می‌کند. گزینه ی Auto (خودکار) هم از ارتفاع سنج و هم از فشار سنج بر اساس حرکت شما استفاده می‌کند. شما می‌توانید از گزینه ی Altimeter Only (فقط ارتفاع سنج) زمانی که فعالیتتان شامل تغییرات ارتفاعی می‌شود یا از گزینه ی Barometer Only (فقط فشار سنج) زمانی که فعالیتتان شامل تغییرات ارتفاع نمی‌باشد، استفاده کنید.  
Elevation (ارتفاع): واحد اندازه‌گیری ارتفاع را تنظیم می‌کند.

## میزان کردن ارتفاع سنج وابسته به فشار سنج

دستگاه شما در کارخانه میزان شده است، و دستگاه از میزان کردن خودکار در نقطه‌ای که GPS در آن روشن شده، به صورت پیش فرض استفاده می‌کند. شما می‌توانید ارتفاع سنج وابسته به فشار سنج را در صورت دانستن ارتفاع صحیح، به صورت دستی میزان کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Altimeter > Sensors & Accessories (حسگرها و لوازم جانبی < ارتفاع سنج) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای میزان کردن خودکار از نقطه‌ای که GPS (موقعیت یاب) در آن فعال شده است، Auto Cal. (میزان کردن خودکار) را انتخاب کنید، و یک گزینه را انتخاب کنید.
- برای وارد کردن ارتفاع فعلی به صورت دستی، Calibrate > Yes (میزان کردن < بله) را انتخاب کنید.
- برای وارد کردن ارتفاع فعلی از مدل ارتفاع دیجیتال، Calibrate > Use DEM (میزان کردن < استفاده از DEM یا مدل ارتفاع دیجیتال) را انتخاب کنید.
- برای وارد کردن ارتفاع از نقطه‌ای که GPS در آن فعال شده است، Calibrate > Use GPS (میزان کردن < استفاده از GPS) را انتخاب کنید.

## تنظیمات فشار سنج

MENU (منو) را نگه دارید، Sensors & Accessories > Barometer (حسگرها و لوازم جانبی < فشار سنج) را انتخاب کنید.

Calibrate (میزان کردن): به شما امکان میزان کردن دستی حسگر فشار سنج را می‌دهد.  
Plot (نمودار رسم کردن): مقیاس زمان را در جدول در صفحه ی فشار سنج، تنظیم می‌کند.

**Storm Alert** (هشدار طوفان): نرخ تغییر فشار هوا که هشدار طوفان می دهد را تنظیم می کند.

**Sensor Mode** (حالت حسگر): حالت حسگر را تنظیم می کند. گزینه ی **Auto** (خودکار از هم ارتفاع سنج و هم فشار سنج بر اساس حرکت شما استفاده م کند. می توانید از گزینه ی **Altimeter Only** (فقط ارتفاع سنج) برای فعالیت هایی که شامل تغییرات ارتفاع است، یا گزینه ی **Barometer Only** (فقط فشار سنج) برای فعالیت هایی که شامل تغییر ارتفاع نمی شود، استفاده کنید.

**Pressure** (فشار): نحوه ی نمایش داده ی فشار را تنظیم می نماید.

## میزان کردن فشار سنج

دستگاه شما در کارخانه، میزان شده است، و دستگاه از میزان کردن خودکار در نقطه ای که **GPS** (موقعیت یاب) فعال شده، به صورت خودکار استفاده می کند. شما می توانید در صورت دانستن ارتفاع صحیح یا فشار صحیح سطح دریا فشار سنج را میزان کنید.

1. **MENU** (منو) را نگه دارید.

2. **Barometer > Calibrate** > **Sensors & Accessories** (حسگرها و لوازم جانبی < فشار سنج < میزان کردن)

را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای وارد کردن ارتفاع فعلی و فشار سطح دریا (اختیاری)، **Yes** (بله) را فشار دهید.
- برای میزان کردن خودکار از مدل های ارتفاع دیجیتالی، **Use DEM** (استفاده از مدل های دیجیتالی) را انتخاب کنید.
- برای میزان کردن خودکار از نقطه ی فعال شدن **GPS** (موقعیت یاب)، **Use GPS** (استفاده از موقعیت یاب) را فعال کنید.

## حسگرهای وایرلس

ساعت شما می تواند با حسگرهای **ANT+** یا **Bluetooth** جفت شده و از آن ها استفاده کند (جفت کردن حسگرهای وایرلس، صفحه ی 106). بعد از این که دستگاه ها جفت شدند، می توانید فیلدهای داده ی اختیاری را شخصی سازی کنید (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40). اگر در بسته ی ساعت شما حسگری وجود دارد، (حسگر و ساعت) قبلاً با هم جفت شده اند. برای اطلاعات درباره ی سازگاری حسگر خاصی از محصولات **Garmin**، خرید، یا مشاهده ی دفترچه ی راهنمای کاربر، به آدرس اینترنتی [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) مراجعه نمایید.

نوع حسگر	توضیح
<p>Club Sensors حسگرهای چوب گلف</p>	<p>می توانید از حسگرهای چوب گلف Approach CT10 برای نگه داشتن حساب ضربه ها، که شامل مکان، مسافت و نوع چوب گلف می شود، استفاده کنید.</p>
<p>DogTrack ردیاب</p>	<p>به شما امکان دریافت داده از یک دستگاه سازگار دستی ردیاب را می دهد.</p>
<p>Extended Display نمایش دادن گسترده</p>	<p>می توانید از حالت Extended Display (نمایش دادن گسترده) برای نمایش صفحات داده از ساعت fenix خود بر روی یک دستگاه سازگار در حین دوچرخه سواری ورزش سه گانه استفاده کنید.</p>
<p>External Heart Rate ضربان قلب خارجی</p>	<p>می توانید از یک کنترلر ضربان قلب خارجی، مانند HRM-Pro یا HRM-Dual™ استفاده کرده و می توانید داده ی ضربان قلب را در حین فعالیت هایتان مشاهده نمایید. برخی کنترلرهای ضربان قلب همچنین می توانند داده را ذخیره کرده و اطلاعات داینامیک دویدن (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی) را فراهم آورد (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی، صفحه ی 106)</p>



<p><b>Foot Pod</b> کنترلگر مسافت و سرعت حرکت</p>	<p>می توانید از یک کنترلگر سرعت و مسافت بجای استفاده از GPS (موقعیت یاب) در هنگام ورزش در فضای بسته یا زمانی که سیگنال های GPS ضعیف است، استفاده کنید.</p>
<p><b>Headphones</b> هدفون</p>	<p>می توانید از هدفونی بلوتوثی برای گوش کردن آهنگ هایی که روی ساعت فینیکس خود گذاشته اید، استفاده کنید (اتصال هدفون بلوتوثی، صفحه ی 116).</p>
<p><b>inReach</b></p>	<p>عملکرد کنترل از راه دور inReach به شما امکان می دهد دستگاه inReach خود را با استفاده از fēnix خود کنترل کنید.</p>
<p><b>Lights</b> نورها</p>	<p>می توانید از نورهای دوچرخه هوشمند Vira برای بهبود آگاهی موقعیتی استفاده کنید.</p>
<p><b>Muscle O2</b> اکسیژن ماهیچه ای</p>	<p>می توانید از muscle oxygen sensor (حسگر اکسیژن ماهیچه ای) برای مشاهده ی داده ی هموگلوبین و اشباع اکسیژن در حین تمرینتان استفاده کنید.</p>
<p><b>Power</b> توان</p>	<p>می توانید از قدرت سنج هایی مانند Rally™ و Vector™ برای مشاهده ی داده های توان بر روی ساعت خود استفاده کنید. می توانید محدوده های توان خود را برای تطابق با اهداف و توانایی هایتان تنظیم کنید (تنظیم محدوده های توان خود، صفحه ی 128)، یا از هشدارهای طیفی برای آگاه شدن از این که به محدوده ی توان خاصی رسیده اید (تنظیم یک هشدار، صفحه ی 47).</p>

<p><b>Radar</b> رادار</p>	<p>می توانید از رادار آینه پشت <b>Varia</b> برای بهبود آگاهی موقعیت و دریافت هشدارهایی نزدیک شدن به وسایل نقلیه، استفاده کنید.</p>
<p><b>RD Pod</b> کنترلگر داینامیک های دو و میدانی</p>	<p>می توانید از کنترلگر مسافت و سرعت داینامیک های ورزش دو و میدانی برای ثبت داده های دویدن و مشاهده ی آن در ساعت خود استفاده کنید (دینامیک های دویدن، صفحه ی 106).</p>
<p><b>Shifting</b> تغییر دنده</p>	<p>می توانید از <b>electronic shifter</b> (تغییر دهنده دنده الکترونیک) برای نمایش اطلاعات تغییر مسیر در حین دوچرخه سواری استفاده کنید. ساعت فنیکس، تنظیمات فعلی مقادیر را وقتی حسگر در حالت <b>adjustment</b> (تنظیمات) باشد را نشان می دهد.</p>
<p><b>Shimano Di2</b></p>	<p>می توانید از تغییر دهنده ی دنده الکترونیک <b>Shimano® Di2™</b> برای نمایش اطلاعات تغییر مسیر در حین دوچرخه سواری استفاده کنید. ساعت فنیکس مقادیر تنظیمات فعلی را وقتی که حسگر در حالت تنظیمات باشد، نشان می دهد.</p>
<p><b>Smart Trainer</b> ترینر هوشمند</p>	<p>می توانید از ساعت خود با یک ترینر هوشمند دوچرخه ی فضای بسپته برای شبیه سازی مقاومت در طول یک مسیر، دوچرخه سواری، یا ورزش استفاده کنید (استفاده از ترینر خانگی <b>Ant+</b>، صفحه ی 25).</p>

<p>Speed/ Cadence سرعت/ ریتیم</p>	<p>می توانید حسگرهای سرعت و کدنس (ریتیم) را به دوچرخه ی خود متصل کرده و داده را در حین دوچرخه سواریتان مشاهده کنید. در صورت لزوم، می توانید به صورت دستی محیط چرخ خود را وارد نمایید (سایز و محیط چرخ، صفحه ی 212).</p>
<p>Tempe</p>	<p>می توانید حسگر دمایی <b>tempe™</b> را به یک تسمه یا حلقه ای که در معرض هوای محیط بوده متصل کنید، بدین ترتیب این کار منبع بی وقفه از داده ی دقیق دمایی به دست می دهد.</p>

نوع حسگر	توضیح
<p>VIRB</p>	<p>عملکرد کنترل از راه دور <b>VIRB</b> به شما اجازه ی کنترل دوربین ورزشی <b>VIRB</b> خود را توسط ساعتتان می دهد (کنترل از راه دور <b>VIRB</b>، صفحه ی 108)</p>
<p>XERO Laser Locations</p>	<p>می توانید اطلاعات دستگاه مربوط به ورزش تیر و کمان را از یک دستگاه <b>Xero</b> مشاهده کرده و به اشتراک بگذارید (تنظیمات دستگاه مربوط به ورزش تیر و کمان <b>Xero</b>، صفحه ی 109).</p>

## جفت کردن حسگرهای وایرلس خود

اولین بار که یک حسگر وایرلس را به ساعت خود با استفاده از تکنولوژی ANT+ یا Bluetooth متصل می کنید، باید ساعت و حسگر را جفت کنید. اگر حسگر هم تکنولوژی ANT+ و هم Bluetooth داشته باشد، گارمین توصیه می کند که با استفاده از تکنولوژی ANT+ حسگر را جفت کنید. بعد از این که جفت شدند، ساعت وقتی که شما فعالیتی را شروع می کنید و حسگر فعال و در محدوده باشد، به صورت خودکار به حسگر متصل می شود.

1. اگر یک کنترل گر ضربان قلب را جفت می کنید، آن را بپوشید.

کنترلگر ضربان قلب را تا زمانی که نپوشید، هیچ داده ای ارسال یا دریافت نمی کند.

2. ساعت را در سه متری (10 فیتی) حسگر قرار دهید.

توجه: در زمان جفت کردن از حسگرهای دیگر وایرلس 10 متر (33 فوت) فاصله داشته باشید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Sensors & Accessories > Add New (حسگرها و لوازم جانبی < اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- Search All Sensors (جست و جوی تمام حسگرها) را انتخاب کنید.

- نوع حسگر خود را انتخاب کنید.

بعد از جفت شدن حسگر با ساعتتان، وضعیت حسگر از Searching (در حال جست و جوی) به Connected (متصل) تغییر وضعیت می دهد. داده های حسگر در صفحات داده ها یا فیلد داده ی سفارشی، نمایش داده خواهد شد. شما می توانید فیلد داده ی اختیاری را شخصی سازی کنید (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40).

## دینامیک های دویدن (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی)

می توانید از دستگاه فنیکس سازگار خود که با لوازم جانبی HRM-Pro (کمر بند ضربان قلب) یا دیگر لوازم جانبی دینامیک های دویدن به منظور ایجاد باز خود بلادرنگ درباره ی ترکیب دویدنتان، جفت شده است را استفاده کنید.

لوازم جانبی داینامیک های دویدن دارای سرعت سنجی که حرکت تنه را به منظور محاسبه ی شش معیار دویدن، اندازه می گیرد، می باشد.

**Cadence** (ریتم) تعداد قدم ها در دقیقه می باشد. این مورد مجموع قدم ها را (ترکیب گام های راست و چپ) را نمایش می دهد.

**Vertical oscillation** (نوسانات عمودی): نوسانات عمودی، پرش های بدن شما در حین دویدن می باشد. این مورد حرکت عمودی تنه ی شما که بر حسب سانتی متر اندازه گیری شده است را نمایش می دهد.

**Ground contact time** (زمان تماس با زمین): زمان تماس با زمین، مقدار زمانی را که در هر گام در هنگام دویدن، روی سطح زمین بوده اید می باشد. این مورد بر حسب میلی ثانیه می باشد.

توجه: (مورد) گزینه های زمان تماس با زمین و توازن زمان تماس با زمین برای فعالیت راه رفتن موجود نمی باشد.

**Ground contact time balance** (توازن زمان تماس با زمین): توازن زمان تماس با زمین، توازن چپ/راست زمان تماس شما با زمین را در حین دویدن نمایش می دهد. این مورد عددی درصدی را نمایش می دهد. برای مثال 53.2 با فلشی به سمت چپ یا راست.

**Stride length** (طول گام): طول گام، طول گام شما از یک قدم به قدم دیگر است. و بر حسب متر اندازه گیری می شود. (نسبت عمودی): : نسبت عمودی، نسبت نوسان عمودی به طول گام است. عددی درصدی را نشان می دهد. نسبت عمودی با عددی کمتر، به طور معمول نشانگر ترکیب دویدن بهتری می باشد.

## تمرین با داینامیک های دویدن (اطلاعات تخصصی مربوط به ورزش دو و میدانی)

قبل از این که بتوانید داینامیک های دویدن را ببینید، باید یک لوازم جانبی داینامیک های دویدن مانند لوازم جانبی HRM-Pro (کمر بند ضربان قلب) را پوشیده و آن را با دستگاه خود جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Activities & Apps (فعالیت ها و برنامه ها) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5. Data Screens > Add New (صفحات داده < اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

6. یک صفحه ی داده ی داینامیک های دویدن را انتخاب کنید.

توجه: صفحات داینامیک های دویدن برای همه ی فعالیت ها موجود نمی باشد.


7. بدوید (شروع یک فعالیت، صفحه ی 16).

8. برای باز کردن یک صفحه ی داینامیک های دویدن به منظور مشاهده ی معیار ها، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را انتخاب کنید.

## راهنمایی هایی برای داده دینامیک های دویدن از بین رفته

اگر داده ی دینامیک های دویدن نمایش داده نمی شود، می توانید این راهنمایی ها را امتحان کنید.

- از داشتن یک لوازم جانبی دینامیک های دویدن مانند لوازم جانبی HRM-Pro (کمربند ضربان قلب) اطمینان حاصل نمایید.

- لوازم جانبی با دینامیک های دویدن که دارای  روی خود می باشند.

- لوازم جانبی دینامیک های دویدن را با دستگاه فنیکس خود، طبق دستورالعمل دوباره جفت کنید.

- اگر از لوازم جانبی HRM-Pro (کمربند ضربان قلب) استفاده می کنید، آن را با دستگاه فنیکس خود با استفاده از تکنولوژی ANT+ بجای تکنولوژی Bluetooth (بلوتوث) جفت کنید.

توجه: زمان تماس با زمین و توازن زمان تماس با زمین فقط در حین دویدن نمایش داده می شود. این مورد در حین راه رفتن محاسبه نمی شود.

## کنترل از راه دور inReach

عملکرد کنترل از راه دور inReach به شما امکان کنترل دستگاه inReach خود را با استفاده از دستگاه فنیکستان می دهد. برای خرید یک دستگاه سازگار inReach به آدرس اینترنتی [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) مراجعه نمایید.

## استفاده از کنترل از راه دور inReach

قبل از این که بتوانید از عملکرد کنترل از راه دور inReach استفاده کنید، باید صفحه ی inReach را به مجموع صفحات اضافه کنید (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40).

1. دستگاه inReach خود را روشن کنید.

2. برای مشاهده ی صفحه ی inReach از صفحه ی اصلی ساعت فنیکس خود، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

3. برای جست و جوی دستگاه inReach خود، START (شروع) را فشار دهید.

4. برای جفت کردن دستگاه inReach خود، START (شروع) را فشار دهید.

5. START (شروع) را فشار داده و یک گزینه را انتخاب کنید:

برای ارسال یک پیام SOS، SOS Initiate (شروع یک SOS) را انتخاب کنید.

توجه: شما باید از عملکرد SOS فقط از زمان اضطراری واقعی استفاده کنید.

- برای ارسال یک پیام متنی، Messages > New Message (پیام ها < پیام جدید) را انتخاب کرده و مخاطبین پیام را انتخاب کنید، و متن پیام را وارد کنید یا یک گزینه ی متن سریع را انتخاب کنید.

- برای ارسال یک پیام از پیش تنظیم شده، Send Preset (ارسال پیام از پیش تعیین شده) را انتخاب کرده، و یک پیام را از لیست انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی زمان سنج و مسافت طی شده در حین یک فعالیت، Tracking (پیگیری) را انتخاب کنید.

## کنترل از راه دور VIRB

عملکرد کنترل از راه دور VIRB به شما امکان کنترل دوربین ورزشی VIRB خود را با استفاده از دستگاهتان می دهد.

## کنترل دوربین ورزشی VIRB

قبل از این که بتوانید از عملکرد کنترل از راه دور VIRB استفاده کنید، باید تنظیمات کنترل از راه دور روی دوربین VIRB خود را فعال سازید. برای اطلاعات بیشتر به دفترچه ی راهنمای سری های VIRB مراجعه کنید.

1. دوربین VIRB خود را روشن کنید.
2. دوربین VIRB خود را با ساعت فنیکستان جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).
3. برای مشاهده ی صفحه ی VIRB، از صفحه ی اصلی ساعت، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.
4. در صورت لزوم، تا اتصال ساعتتان با دوربین صبر کنید.
5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ضبط ویدیو، Start Recording (شروع به ضبط) را انتخاب کنید.
- پیشخوان ویدیو بر روی صفحه ی فنیکس نمایش داده می شود.
- برای عکس گرفتن در حین ضبط ویدیو، DOWN (پایین) را فشار دهید.
- برای توقف ضبط ویدیو، STOP (توقف) را فشار دهید.
- برای عکس گرفتن، Take Photo (عکس گرفتن) را انتخاب کنید.
- برای گرفتن چند عکس در حالت پشت سر هم، Take Burst (گرفتن پشت سرهم) را انتخاب کنید.
- برای بردن دوربین به حالت غیرفعال، Sleep Camera (دوربین غیر فعال) را انتخاب کنید.
- برای بیرون آوردن دوربین از حالت غیرفعال، Wake Camera (فعال کردن دوربین) را انتخاب کنید.
- برای تغییر تنظیمات ویدیو و عکس، Setting (تنظیمات) را انتخاب کنید.

## کنترل یک دوربین ورزشی VIRB در حین یک فعالیت

قبل از این که از عملکرد کنترل از راه دور VIRB استفاده کنید، باید تنظیمات کنترل از راه دور را روی دوربین VIRB فعال کرده باشید. برای اطلاعات بیشتر به دفترچه ی راهنمای سری های VIRB مراجعه کنید.

1. دوربین VIRB خود را روشن کنید.

2. دوربین VIRB خود را با ساعت فنیکستان جفت کنید (جفت کردن حسگر های وایرلس خود، صفحه ی 106).

وقتی دوربین جفت شده باشد، یک صفحه ی داده ی VIRB به صورت خودکار به فعالیت های شما اضافه می شود.

3. برای مشاهده ی صفحه ی داده ی VIRB در حین یک فعالیت، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

4. در صورت لزوم تا اتصال ساعت به دوربین صبر کنید.

5. MENU (منو) را نگه دارید.

6. VIRB را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

برای کنترل دوربین با استفاده از زمان سنج فعالیت، Settings > Recording Mode > Timer Start/Stop (تنظیمات < حالت ضبط < زمان سنج شروع/توقف) را انتخاب کنید.

توجه: زمانی که یک فعالیت را شروع یا متوقف کنید، ضبط ویدیو به صورت خودکار شروع و متوقف می شود.

- برای کنترل دوربین با استفاده از گزینه های منو، Settings > Recording Mode > Manual (تنظیمات < حالت ضبط < دستی) را انتخاب کنید.
- برای ضبط ویدیو به صورت دستی، Start Recording (شروع ضبط) را انتخاب کنید.
- پیشخوان ویدیو بر صفحه ی فنیکس نمایش داده می شود.
- برای عکس گرفتن در حین ضبط ویدیو DOWN (پایین) را فشار دهید.
- برای توقف ضبط ویدیو به صورت دستی، STOP (توقف) را فشار دهید.
- برای گرفتن چند عکس پشت سر هم در حالت burst mode (عکاسی پشت هم)، Take Burst (گرفتن عکس پشت سر هم) را انتخاب کنید.
- برای بردن دوربین به حالت غیر فعال، Sleep Camera (دوربین غیر فعال) را انتخاب کنید.
- برای خارج کردن دوربین از حالت غیر فعال، Wake Camera (دوربین فعال) را انتخاب کنید.

## تنظیمات دستگاه مربوط به ورزش تیرو کمان Xero

قبل از این که بتوانید تنظیمات دستگاه مربوط به ورزش تیرو کمان را شخصی سازی کنید، باید یک دستگاه سازگار Xero را جفت کنید (جفت کردن حسگرهای وایرلس خود، صفحه ی 106).



MENU (منو) را نگه داشته، و Sensors & Accessories > XERO Laser Locations > Laser Locations (حسگرها و لوازم جانبی > دستگاه XERO مربوط به ورزش تیرو کمان > موقعیت های (مشخص شده ی) لیزری) را انتخاب کنید.

During Activity (در حین فعالیت): نمایش اطلاعات موقعیت لیزری را از یک دستگاه سازگار و جفت شده ی Xero در حین یک فعالیت را فعال می سازد.

Share Mode (حالت به اشتراک گذاشتن): به شما امکان به اشتراک گذاشتن اطلاعات موقعیت (مشخص شده ی) لیزری به صورت عمومی یا پخش خصوصی را می دهد.

## نقشه

دستگاه شما می تواند انواع متعددی از داده های نقشه ی گارمین را نمایش دهد که شامل خطوط توپوگرافی، نقاط مورد علاقه ی نزدیک، نقشه های پیست اسکی، و زمین های گلف می باشد. می توانید از Map Manager (مدیریت کننده ی نقشه ها) برای دانلود نقشه های بیشتر یا مدیریت ذخیره سازی نقشه ها استفاده کنید.

برای خرید داده های نقشه ی بیشتر و مشاهده ی سازگاری اطلاعات به آدرس اینترنتی [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps) مراجعه نمایید.

▲ نشانگر موقعیت شما بر روی نقشه می باشد. زمانی که به جایی مسیریابی می کنید، مسیر شما با یک خط بر روی نقشه نشان داده می شود.

## مشاهده ی نقشه

1. به فضای باز رفته و شروع به یک فعالیت همراه با GPS نمایید (شروع یک فعالیت، صفحه ی 16).

2. برای پیمایش روی صفحه ی نقشه UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

3. به منظور حرکت دادن و بزرگنمایی، یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای استفاده از صفحه ی لمسی، بر روی نقشه ضربه بزنید، برای مستقر کردن علامت هدف، ضربه بزنید و بکشید و برای بزرگ یا کوچک کردن UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.
- برای استفاده از دکمه ها، MENU (منو) را نگه داشته، Pan/Zoom (حرکت/بزرگنمایی) را انتخاب کرده و UP (بالا) یا Down (پایین) را برای کوچک یا بزرگ کردن استفاده کنید.

توجه: می توانید برای تغییر وضعیت دادن بین حرکت به بالا و پایین، حرکت به راست و چپ یا بزرگنمایی، START (شروع) را فشار دهید.

4. برای انتخاب نقطه ی نشان داده شده توسط علامت هدف، START (شروع) را فشار دهید.

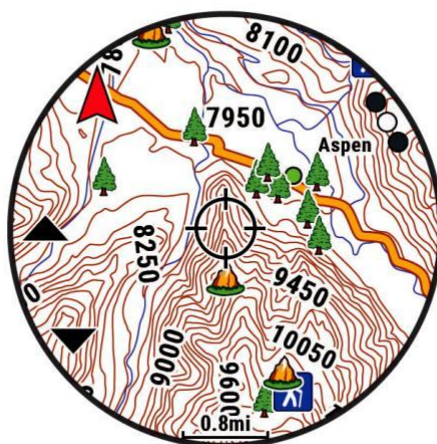
## ذخیره یا مسیریابی به مکانی در روی نقشه

شما می توانید هر موقعیتی روی نقشه را انتخاب کنید. می توانید موقعیت را ذخیره کنید یا شروع به مسیریابی کنید.

1. از نقشه، یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای استفاده از صفحه ی لمسی، بر روی نقشه ضربه بزنید، برای مستقر کردن علامت هدف بر روی نقشه ضربه بزنید و بکشید، برای بزرگ یا کوچک کردن، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.
- برای استفاده از دکمه ها، MENU (منو) را نگه داشته، Pan/Zoom (حرکت/بزرگنمایی) را انتخاب کرده، و برای بزرگ یا کوچک کردن، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

توجه: می توانید برای تغییر وضعیت بین حالت های حرکت به بالا و پایین، حرکت به چپ و راست، یا بزرگنمایی، START (شروع) را فشار دهید.



2. برای قرار دادن علامت هدف، نقشه را حرکت دهید و بزرگ کنید .

3. برای انتخاب نقطه ی نشان داده شده توسط علامت هدف، START (شروع) را نگه دارید.

4. در صورت لزوم، یک نقطه ی نزدیک مورد علاقه را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع مسیریابی به موقعیتی، GO (برو) را انتخاب کنید.
- برای ذخیره ی یک موقعیت، Save Location (ذخیره ی موقعیت) را انتخاب کنید.

- برای مشاهده ی اطلاعات درباره ی موقعیت، Review (مرور) را انتخاب کنید.

## مسیریابی با ویژگی Around Me (نزدیک من)

می توانید از ویژگی نزدیک من برای مسیریابی به نقاط مورد علاقه ی نزدیک و توقف گاه های بین راه استفاده کنید. توجه: داده های نقشه که روی دستگاه شما نصب شده است باید شامل نقاط مورد علاقه باشد تا بتوان به آن نقاط مسیریابی کرد.

1. از نقشه، MENU (منو) را نگه دارید.

2. Around Me (نزدیک من) را انتخاب کنید.

آیکون های نشان دهنده ی نقاط مورد علاقه و توقف گاه های بین راه بر روی نقشه نمایش داده می شود.

3. برای مشخص کردن یک نقطه ی مهم روی نقشه، UP (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.

4. STOP (توقف) را فشار دهید.

لیستی از نقاط مورد علاقه و توقف گاه های بین راه در بخش برجسته ی نقشه نمایش داده می شود.

5. موقعیتی را انتخاب کنید.

6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع مسیریابی به آن موقعیت GO (برو) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی موقعیت روی نقشه، Map (نقشه) را انتخاب کنید.
- برای ذخیره ی موقعیت، Save Location را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی اطلاعات مرتبط با موقعیت، Review (مرور) را انتخاب کنید.

## تنظیمات نقشه

می توانید نحوه ی نمایش نقشه را در برنامه ی نقشه و صفحات داده ها شخصی سازی کنید.

توجه: در صورت لزوم، می توانید تنظیمات نقشه را برای فعالیتی خاص بجای استفاده از تنظیمات سیستم، شخصی سازی کنید (تنظیمات نقشه ی فعالیت، صفحه ی 47).

MENU (منو) را نگه دارید و Map (نقشه) را انتخاب کنید.

Map Manager (مدیریت کننده ی نقشه): نسخه های نقشه ی دانلود شده را نشان داده و به شما اجازه ی دانلود نقشه های

اضافی را می دهد (مدیریت نقشه ها، صفحه ی 113).

Map Theme (تم نقشه): نقشه را برای نمایش داده های بهینه برای نوع فعالیت شما تنظیم می کند (تم نقشه ها، صفحه ی (113).

Orientation (جهت): جهت نقشه را مشخص می کند. گزینه ی North Up (شمال بالا) شمال را در بالای صفحه نمایش می دهد. گزینه ی Track Up (مسیریابی به بالا) مسیر فعلی رفتن شما به بالای صفحه را نشان می دهد.

User Locations (موقعیت های کاربر): موقعیت های ذخیره شده را نشان می دهد یا پنهان می سازد.

Segments (بخش ها): بخش ها را به عنوان خطی رنگی بر روی نقشه نشان داده یا پنهان می کند.

Contours (خطوط حدفاصل): خطوط حدفاصل را نشان داده یا پنهان می کند.

Track Log (پیگیری رخدادها): پیگیری رخدادها، یا مسیری که پیموده اید را به صورت خطی رنگی روی نقشه نشان داده یا پنهان می کند.

Track Color (پیگیری رنگ): رنگ پیگیری رخدادها را تغییر می دهد.

Auto Zoom (بزرگنمایی خودکار): به صورت خودکار درجه ی بزرگنمایی را برای استفاده ی بهینه ی شما از نقشه انتخاب می کند. وقتی غیرفعال شود، باید به صورت دستی عمل بزرگ کردن یا کوچک کردن را انجام دهید.

Lock on Road (قفل روی جاده): آیکن موقعیت را قفل کرده که این (خود)، موقعیت شما روی نقشه به سمت نزدیک ترین جاده می باشد.

Detail (جزئیات): میزان جزئیات نمایش داده شده روی نقشه را تنظیم می کند. نمایش جزئیات بیشتر ممکن است باعث شود ارائه ی مجدد نقشه کندتر پیش برود.

Marine (دریانوردی): نقشه را در حالت نمایش داده ها در حالت دریانوردی تنظیم می کند.

Restore Theme (بازیابی تم): به شما امکان بازیابی تنظیمات تم پیش فرض نقشه یا تم های پاک شده از دستگاه را می دهد.

## مدیریت نقشه ها

زمانی که ساعت خود را به یک شبکه ی وای فای متصل می کنید، می توانید نقشه های مناطق بیشتری را دانلود کنید. همچنین می توانید نقشه ها را برای افزایش فضای ذخیره سازی موجود دستگاه، پاک کنید.

1. MENU را نگه دارید.

2. Map > Map Manager (نقشه < مدیریت کننده ی نقشه) را انتخاب کنید.

3. یک دسته بندی برای نقشه را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای دانلود یک نقشه، Add Map (اضافه کردن نقشه) را انتخاب کرده، یک نقشه را انتخاب کنید، START (شروع) را فشار دهید، و Download (دانلود) را انتخاب کنید.
- توجه: برای جلوگیری از خالی شدن باتر، ساعت دانلود نقشه را برای انجام اینکار در آینده در صف قرار می دهد، و دانلود زمانی که ساعت به یک منبع برق بیرونی متصل باشد، شروع می شود.
- برای حذف یک نقشه، یک نقشه را انتخاب کنید، START (شروع) را فشار دهید، و Remove (حذف) را انتخاب کنید.

## تم های نقشه

شما می توانید تم نقشه را برای نمایش بهینه ی داده ها برای نوع فعالیت خود انتخاب کنید. MENU (منو) را نگه داشته، و Map > Map Theme (نقشه < تم نقشه) را انتخاب کنید. None (هیچ کدام): از ترجیحات شما در تنظیمات نقشه ی سیستم بدون هیچ تم بیشتر اعمال شده ای استفاده می کند.

Marine (دریانوردی): نقشه را برای نمایش داده ها در حالت دریانوردی تنظیم می کند. High Contrast (تضاد رنگی بالا): نقشه را برای نمایش داده ها با تضاد رنگی بیشتر به منظور قابلیت رؤیت بهتر در محیط های چالش برانگیز، تنظیم می کند.

Dark (تیره): نقشه را برای نمایش داده ها با پس زمینه ی تیره برای قابلیت رؤیت بهتر در شب، تنظیم می کند. Popularity (محبوب): محبوب ترین جاده ها یا راه ها را روی نقشه پر رنگ تر می نماید. Resort Ski (پیست اسکی): نقشه را برای نمایش مرتبط ترین داده های اسکی در یک صفحه، تنظیم می کند.

## تنظیمات نقشه ی دریانوردی

شما می توانید نحوه ی نمایش نقشه در حالت دریانوردی را شخصی سازی کنید. MENU (منو) را نگه داشته، و Map > Marine (نقشه < دریانوردی) را انتخاب کنید.

Spot Soundings (عمق سنجی نقطه ای): اندازه گیری های عمق بر روی نمودار را فعال می سازد. Light Sectors (بخش های نوری): ظاهر بخش های نوری را روی نمودار نشان داده و پیکربندی می کند.

Symbol Set (تنظیم نمادها): نمادهای نمودار را در حالت دریانوردی تنظیم می کند. گزینه ی NOAA نمادهای نموداری ملی اقیانوسی و سیاست هوایی را نمایش می دهد. گزینه بین المللی نشانگر جدول علائم انجمن بین المللی (علائم کمک ناوبری) و (مسئولات) چراغ های دریایی می باشد.

## آهنگ

توجه: این بخش درباره ی سه گزینه ی مختلف پخش موسیقی برای ساعت فنیکس شما می باشد.

- موسیقی از یک دستگاه دیگر
- محتوای صوتی شخصی
- موسیقی های ذخیره شده روی گوشی شما

بر روی ساعت فنیکس، می توانید محتوای صوتی را از روی کامپیوتر یا دستگاه دیگری روی ساعت خود دانلود کنید، و در نتیجه زمانی که گوشی نزدیک شما نیست به آن ها گوش دهید. برای گوش دادن به محتوای صوتی ذخیره شده بر روی ساعتتان، می توانید هدفون را با تکنولوژی بلوتوث متصل کنید.

## اتصال به یک تأمین کننده آهنگ طرف سوم

قبل از این که بتوانید آهنگ یا فایل های دیگر صوتی را روی ساعت سازگار خود از دستگاه دیگر حمایت شده دانلود کنید، باید به دستگاه دیگر با استفاده از برنامه ی Garmin Connect متصل شوید.

1. از برنامه ی Garmin Connect،  یا  را انتخاب کنید.

2. Garmin Devices (دستگاه های گارمین) را انتخاب کرده، و ساعت خود را انتخاب کنید.

3. Music > Music Providers (آهنگ < دستگاهی دیگر) را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای اتصال به یک دستگاه نصب شده، یک دستگاه دیگر را انتخاب کنید، و دستورالعمل های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.
- برای اتصال به یک دستگاه دیگر جدید، Get Music Apps (دریافت برنامه های آهنگ)، یک دستگاه را مشخص کنید، و دستورالعمل های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.

## دانلود کردن محتوای صوتی از یک دستگاه دیگر

قبل از این که بتوانید محتوای صوتی را از یک دستگاه دیگر دانلود کنید، باید به یک شبکه ی وای فای متصل شوید (اتصال به یک شبکه ی وای فای، صفحه ی 121).

1. برای باز کردن کنترل های آهنگ از هر صفحه ای، DOWN (پایین) را نگه دارید.

2. MENU (منو) را نگه دارید.

3. Music Providers (دستگاه های دیگر تأمین کننده ی موسیقی) را انتخاب کنید.

4. یک دستگاه متصل را انتخاب کنید.

5. یک لیست پخش یا مورد دیگری را برای دانلود بر روی ساعت انتخاب کنید.

6. در صورت لزوم BACK را تا زمانی که از شما درخواست همگام سازی با سرویس شود، فشار دهید.

توجه: دانلود محتوای صوتی، می تواند باتری را خالی کند. ممکن است اگر شارژ باتری کم باشد، از شما خواسته شود که ساعت را به منبع خارجی برق متصل کنید.


## دانلود کردن محتوای صوتی شخصی

قبل از این که بتوانید آهنگ شخصی خود را روی دستگاهتان بفرستید، باید اپلیکیشن (برنامه ی) Garmin Express™ را روی کامپیوتر خود نصب کنید ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

شما می توانید فایل های ویدیویی شخصی خودتان را مانند فایل های mp3 و m4a. را روی یک دستگاه فلیکس از کامپیوتر خود بارگذاری کنید. برای اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles) مراجعه نمایید.

1. دستگاه خود را با استفاده از کابل USB همراه دستگاه به کامپیوترتان متصل کنید.

2. بر روی کامپیوتر خود، Garmin Express application را باز کرده، دستگاه خود را انتخاب کنید و MUSIC (آهنگ) را انتخاب کنید.

راهنمایی: برای کامپیوترهای با سیستم عامل ویندوز، می توانید  را انتخاب کرده و در پوشه ی فایل های صوتی خود جست و جو کنید. برای کامپیوترهای با سیستم عامل اپل، اپلیکیشن Garmin Express از کتابخانه ی (مجموعه ی آهنگ های) iTunes® شما استفاده می کند.

3. در لیست My Music (آهنگ من) یا iTunes Library (مجموعه آهنگ های iTunes) یک دسته ی فایل صوتی مانند آهنگ ها یا لیست پخش را انتخاب کنید.

4. مربع کنار فایل های صوتی مد نظر را انتخاب کرده، و Send to Device (ارسال به دستگاه) را انتخاب کنید.

5. در صورت لزوم، در لیست فینکس، یک دسته را انتخاب کنید، مربع های کنار موردها را علامت بزنید، و برای حذف فایل های صوتی Remove From Device (حذف از دستگاه) را انتخاب کنید.

## گوش دادن آهنگ

1. برای باز کردن کنترل های آهنگ، از هر صفحه ای DOWN (پایین) را نگه دارید.

2. در صورت لزوم، هدفونی خود را با تکنولوژی بلوتوث متصل کنید (اتصال هدفون بلوتوثی، صفحه ی 116).

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Music Providers (دستگاه دیگر تأمین کننده ی موسیقی) را انتخاب کنید، و یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای گوش دادن به آهنگ های دانلود شده از روی کامپیوتر بر روی ساعتان، My Music (آهنگ های من) را انتخاب کنید (دانلود محتوای صوتی شخصی، صفحه ی 115).
- برای کنترل پخش آهنگ روی تلفن، Control Phone (کنترل تلفن) را انتخاب کنید.
- برای گوش دادن آهنگ از یک دستگاه دیگر تأمین کننده ی موسیقی، نام تأمین کننده و لیست پخش را انتخاب کنید.

5.  را انتخاب کنید.

## کنترل های پخش آهنگ

توجه: کنترل های پخش آهنگ بر حسب منبع آهنگ انتخابی، ممکن است متفاوت به نظر برسد.



	برای مشاهده ی کنترل های بیشتر بخش آهنگ، انتخاب کنید.
	برای جست و جوی فایل صوتی و لیست بخش از یک منبع منتخب، انتخاب کنید.
	برای تنظیم میزان صدا انتخاب کنید.
	برای بخش یا توقف فایل صوتی فعلی، انتخاب کنید.
	برای رد شدن از فایل صوتی بعدی در لیست بخش، انتخاب کنید.
	برای جلو رفتن سریع بر روی فایل صوتی فعلی، نگه دارید.
	برای شروع دوباره ی فایل صوتی فعلی، انتخاب کنید.
	برای رد شدن از فایل صوتی قبلی در لیست بخش، دوبار انتخاب کنید.
	برای برگشتن به عقب روی فایل صوتی فعلی، نگه دارید.
	برای تغییر دادن حالت تکرار، انتخاب کنید.
	برای تغییر حالت جابجایی بین آهنگ ها، انتخاب کنید.

## اتصال هدفون بلوتوثی

جهت گوش دادن به آهنگ هایی که روی ساعت فینیکس شما بارگذاری شده، لازم است حتماً از هدفونی که تکنولوژی بلوتوث را دارا می باشد استفاده کنید.

1. هدفون را در فاصله 2 متری (6,6 فوت) از ساعت خود قرار دهید.
2. جهت اتصال، حالت جفت شدن را به روی هدفون خود فعال کنید.
3. Menu (منو) را نگه دارید.
4. Music (موسیقی)، سپس Headphones (هدفون) سپس Add New (افزودن جدید) را انتخاب کنید.
5. هدفون خود را جهت تکمیل فرایند اتصال و جفت شدن انتخاب کنید.

## تغییر حالت صوتی

شما می توانید حالت پخش موسیقی را از استریو به حالت مونو تغییر دهید.

1. Menu (منو) را نگه دارید.

2. Music (موسیقی) و سپس Audio (صدا) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید.

## قابلیت اتصال

هنگامی که شما ساعت خود را با تلفنی که قابلیت همگام سازی را داشته باشد جفت می کنید، قابلیت های اتصال برای ساعت شما قابل استفاده می شود. (جفت کردن تلفن، صفحه ی... ) هنگامی که شما ساعت را به یک شبکه وای فای متصل کنید، ویژگی های بیشتری در دسترس قرار می گیرد. (اتصال به یک شبکه وای فای، صفحه ی... )

## ویژگی های اتصال تلفن

هنگامی که شما یک ساعت فنیکس را به برنامه Garmin Connect app متصل می کنید، ویژگی های اتصال تلفن در دسترس قرار می گیرد. (همگام سازی تلفن، صفحه ی... )

- ویژگی های برنامه کاربردی برای برنامه اتصال گارمین، Garmin Connect، و برنامه Connect IQ و یک سری برنامه های جانبی بیشتر. (برنامه های کاربردی موبایل و کامپیوتر، صفحه ی... )
- صفحات. (صفحات، صفحه ی... )
- ویژگی های منوی کنترل (کنترل، صفحه ی... )
- ویژگی های رد یابی و ایمنی (ویژگی های رد یابی و ایمنی، صفحه ی... )
- تعاملات تلفن، مانند پیام ها و اعلان ها (فعال کردن اعلان ها و پیام های بلوتوثی، صفحه ی... )

## جفت کردن تلفن

جهت استفاده از ویژگی های ساعت متصل شده، به جای استفاده از تنظیمات بلوتوث موبایل، ساعت باید حتما از طریق برنامه Garmin Connect موبایل جفت شده باشد.

1. از طریق فروشگاه برنامه های موبایل، برنامه کاربری **Garmin Connect** را نصب و سپس باز کنید.
2. یک گزینه را جهت فعال سازی قابلیت جفت کردن با ساعت را انتخاب کنید:
  - در حین نصب اولیه، هنگامی که از شما خواسته می شود تا به تلفن متصل شود گزینه **Yes** (بله) را انتخاب کنید.
  - اگر در مرحله پیشین از مرحله جفت کردن عبور کرده اید، **Menu** (فهرست) را انتخاب کنید، و **Pair Phone** (جفت کردن تلفن) را انتخاب کنید.
3. یک گزینه را جهت افزودن ساعت به حساب کاربری خود انتخاب کنید:
  - اگر این اولین باری است که شما در حال جفت کردن دستگاه با برنامه کاربردی **Garmin Connect** هستید، دستور عمل های روی روی را دنبال کنید صفحه پیروی کنید.
  - اگر تا به حال دستگاه دیگری را با برنامه **Garmin Connect** جفت کرده اید، از منوی  یا **•••**، گزینه **Garmin Device** (دستگاه گارمین) را انتخاب کنید، سپس **Add Device** (افزودن دستگاه جدید) را انتخاب کنید، و دستور عمل های روی روی صفحه را دنبال کنید.

## فعال کردن اعلان های بلوتوثی

- قبل از فعال کردن اعلان ها، حتما باید ساعت خود را با یک تلفن سازگار جفت کنید. (جفت کردن تلفنتان، صفحه ی ...)
1. **Menu** (فهرست) را نگه دارید.
  2. در مسیر **Connectivity** (اتصال) ، **Phone** (تلفن)، سپس **Smart Notifications** (اعلان های هوشمند)، **status** (حالت ها)، **On** (روشن) را انتخاب کنید.
  3. **General Use** (استفاده عمومی) یا **During Activity** (در حین فعالیت) را انتخاب کنید.
  4. نوع اعلان را انتخاب کنید.
  5. حالت، صدا، حریم خصوصی، و تنظیمات زمان بندی را انتخاب کنید.
  6. **Back** (گزینه برگشت به عقب) را فشار دهید.
  7. **Signature** (امضا) را جهت افزودن یک امضا به پایان پیام متنی خود انتخاب کنید.

## مشاهده اعلان ها

1. جهت مشاهده صفحه اعلان ها، از صفحه اصلی ساعت، گزینه **Up** (بالا) یا **Down** (پایین) را فشار دهید.
2. گزینه **Start** (شروع) را فشار دهید.
3. یک اعلان را انتخاب کنید.
4. جهت گزینه های بیشتر **Start** (شروع) را فشار دهید.

5. جهت بازگشت به صفحه قبل، گزینه Back (قبلی) را فشار دهید.

## دریافت تماس ورودی

هنگام دریافت تماس ورودی از طریق تلفنی که به ساعت فنیکس متصل شده است، ساعت فنیکس اطلاعاتی از قبیل نام و یا شماره تلفن تماس گیرنده را روی صفحه نمایش می دهد.

- جهت پذیرش تماس،  را انتخاب کنید.

توجه: برای صحبت کردن با تماس گیرنده باید از تلفن متصل شده خود استفاده کنید.

- جهت رد تماس،  را انتخاب کنید.

- جهت رد تماس و ارسال فوری پیامک پاسخ، گزینه Reply (پاسخ) را انتخاب کنید، و یک پیام را از لیست انتخاب کنید. توجه: این قابلیت تنها در حالتی امکان پذیر خواهد بود که ساعت شما به یک تلفن اندرویدی با قابلیت استفاده از تکنولوژی بلوتوث باشد.

## پاسخ به یک پیام متنی

توجه: این قابلیت تنها برای گوشی های اندرویدی امکان پذیر است.

وقتی شما یک اعلان از پیام متنی بر روی ساعت خود دریافت می کنید، شما می توانید یک پیام فوری از لیست پیام ها انتخاب و ارسال نمایید. شما می توانید پیام را از طریق برنامه کاربردی Garmin Connect شخصی سازی کنید.

توجه: این قابلیت با استفاده از تلفن شما پیام ارسال می کند. محدودیت ها و هزینه های پیام ها بر اساس تعرفه های مخابراتی اعمال خواهد شد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با آگاهی از محدودیت ها و یا تعرفه پیامک ها با اپراتور مخابراتی خود تماس بگیرید.

1. از صفحه اصلی ساعت، گزینه Up (بالا) یا Down (پایین) را جهت مشاهده صفحه اعلان ها فشار دهید.

2. Start (شروع) را فشار دهید و اعلان پیام متنی را انتخاب کنید.

3. گزینه Start (شروع) را فشار دهید.

4. گزینه Reply (پاسخ) را انتخاب کنید.

5. یک پیامک را از لیست انتخاب کنید.

تلفن شما پیامک انتخاب شده را به عنوان یک پیام متنی SMS ارسال می کند.

## مدیریت اعلان ها

شما می توانید با استفاده از یک تلفن سازگار، اعلان هایی که روی صفحه ساعت فنیکس ظاهر می شود را مدیریت کنید.

یک گزینه را انتخاب کنید:

اگر از ایفون استفاده می کنید، جهت انتخاب مواردی که می خواهید روی ساعت خود مشاهده کنید، به بخش تنظیمات نوتیفیکیشن های iOS بروید.


اگر از گوشی اندرویدی خود استفاده می کنید، از طریق برنامه Garmin Connect، اول settings تنظیمات و سپس Notifications (اعلان ها) را انتخاب کنید.

## غیرفعال کردن اتصال بلوتوثی تلفن

شما می توانید از بخش فهرست کنترل، اتصال بلوتوثی تلفن خود را خاموش کنید.

توجه: شما می توانید گزینه هایی را به منو کنترل اضافه کنید. (شخصی سازی منو کنترل، صفحه ی ...)

1. گزینه LIGHT (نور) را جهت مشاهده منو کنترل نگه دارید.

2. گزینه  را جهت خاموش/غیرفعال کردن بلوتوث تلفن از ساعت خود انتخاب کنید. جهت خاموش کردن بلوتوث تلفن خود به دفترچه راهنمای گوشی مراجعه کنید.

## خاموش و روشن کردن اعلان اتصال تلفن

شما می توانید تنظیمات ساعت فونیکس خود را به گونه ای تنظیم کنید که در هنگام قطع و یا اتصال بلوتوثی گوشی به ساعت به شما هشدار دهد.

نکته: هشدارهای اتصال تلفن به صورت پیش فرض خاموش هستند.

1. Menu (فهرست) را نگه دارید.

2. در مسیر Connectivity (اتصال)، Phone (تلفن)، Alerts (هشدارها) را انتخاب کنید.

## پخش اعلان صوتی وضعیت ها در طول انجام یک فعالیت

شما می توانید ویژگی اعلان استاتوس یا وضعیت انگیزشی به هنگام دویدن و یا هر فعالیتی دیگری را فعال کنید. در صورت در دسترس بودن پخش اعلان صوتی از طریق هدفونی که با بلوتوث متصل شده است انجام می گردد در غیر اینصورت، اعلان صوتی از طریق تلفن هوشمندی که با برنامه Garmin Connect app همگام سازی شده پخش می شود. در حین پخش یک اعلان صوتی، دستگاه و یا تلفن هوشمند شما صدای اولیه را جهت پخش اعلان قطع می کند.

نکته: این قابلیت برای همه فعالیت ها امکان پذیر نیست.

1. Menu (فهرست) را نگه دارید.

2. Audio Prompts (اعلان صوتی وضعیت ها) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- جهت شنیدن یک اعلان صوتی وضعیت، **Lap Alert** (هشدار وضعیت) را انتخاب کنید.
- اعلان صوتی وضعیت به صورت پیش فرض فعال است.
- جهت شخصی سازی اعلان صوتی وضعیت مطابق با سرعت و فاصله اطلاعات شما، **Pace/Speed Alert** (هشدار سرعت) را انتخاب کنید.
- جهت شخصی سازی اعلان صوتی وضعیت با اطلاعات ضربان قلب، **Hear Rate Aler** (هشدار ضربان قلب) را انتخاب کنید.
- جهت شنیدن یک اعلان صوتی به هنگام شروع و یا توقف تایمر، **Timer Event** (تایمر رویدادها) را انتخاب کنید.
- جهت شنیدن هشدارهای ورزشی که بعنوان اعلان صوتی وضعیت پخش می شوند، **Workout Alerts** (هشدارهای ورزشی) را انتخاب کنید.
- جهت شنیدن هشدارهای فعالیت بعنوان اعلان صوتی وضعیت، **Activity Alerts** (هشدارهای فعالیت) را انتخاب کنید.
- جهت شنیدن پخش صوتی دقیقاً قبل از یک هشدار صوتی یا یک اعلان وضعیت صوتی، **Audio Tones** (آهنگ های صوتی) را انتخاب کنید.
- جهت تغییر زبان و یا گویش اعلان های صوتی، **Dialect** (گویش) را انتخاب کنید.

## ویژگی های وای فای متصل

بارگزاری های فعالیت در حساب کاربری **Garmin Connect**: وای فای متصل، به محض خاتمه ثبت یک فعالیت به صورت خودکار اطلاعات آن را به حساب **Garmin Connect** ارسال می کند .

محتوای صوتی: به شما این امکان را می دهد تا محتوای صوتی ارائه دهندگان برنامه های شخص سوم را همگام سازی کنید. به روز رسانی نرم افزار: در صورتی که دستگاه شما به یک شبکه وای فای در دسترس متصل باشد، جدیدترین به روز رسانی های نرم افزار را به صورت خودکار نصب می کند.

برنامه های ورزشی و تمرینی: شما می توانید جهت انتخاب یک برنامه ورزشی در سایت **Garmin Connect** جستجو کنید. سری بعد که دستگاه شما به یک شبکه وای فای متصل باشد، تمامی فایل ها به صورت بی سیم به دستگاه شما ارسال خواهد شد.

## اتصال به یک شبکه وای فای

شما باید قبل از اینکه بخواهید به شبکه وای فای متصل شوید باید دستگاه خود را به برنامه **Garmin app** که روی تلفن هوشمند و یا برنامه **Garmin express** که بر روی کامپیوتر نصب شده وصل کنید.

1. **Me** (فهرست) را نگه دارید.

Wi-Fi.2 (اینترنت بی سیم)، سپس My Networks (شبکه های من)، سپس Add Network (افزودن یک شبکه) را انتخاب کنید.

دستگاه شما لیستی از شبکه‌های وای فای نزدیک به شما را نشان می دهد.

1. یک شبکه را انتخاب کنید.

2. در صورت لزوم، رمز عبور را برای شبکه انتخابی وارد کنید.

دستگاه شما به یک شبکه متصل می شود و این شبکه به لیست شبکه های ذخیره شده اضافه می گردد و هنگامی که دستگاه شما در این محدوده باشد به صورت خودکار مجدداً به شبکه اینترنت متصل می شود.

برنامه های کاربردی تلفن و کامپیوتر

شما می توانید ساعت خود را با یک حساب کاربری به چندین برنامه موبایل و کامپیوتر وصل کنید.

## اپ های تلفن و اپلیکیشن های کامپیوتری

### Garmin Connect

شما می توانید با دوستان خود از Garmin Connect در ارتباط باشید. Garmin Connect به شما ابزاری برای ردیابی، تحلیل، به اشتراک گذاری و تشویق یکدیگر را در اختیاران می گذارد. رویداد های سبک زندگی فعال خود را که شامل دویدن، راه رفتن، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی های طولانی، ورزش های سه گانه و مواردی بیشتر می شوند. برای ثبت نام یک حساب کاربری رایگان می توانید برنامه را می توانید از app store بر روی تلفن خود (garmin.com/connectapp) نصب کرده، یا به آدرس اینترنتی connect.garmin.com مراجعه فرمایید.

Store your activities (ذخیره کردن فعالیت هایتان): بعد از تکمیل و ذخیره ی یک فعالیت با ساعتان، می توانید فعالیت را بر روی حساب Garmin Connect خود ذخیره کرده و تا زمانی که بخواهید آن را نگره دارید.

Analyze your data (تحلیل داده های شما): می توانید اطلاعات جزئی بیشتری درباره ی فعالیت که شامل زمان، مسافت، ارتفاع، ضربان قلب، کالری مصرف شده، تعداد قدم ها، داینامیک های دویدن، نمای یک نقشه ی هوایی، نمودار سرعت و زمان طی مسافت، و گزارش های قابل شخصی سازی را مشاهده نمایید.

توجه: برخی داده ها نیاز به لوازم جانبی اختیاری مانند کنترلگر ضربان قلب دارد.



**Plan your training** (برنامه ریزی تمریناتان): می توانید یک هدف ورزشی برای خود انتخاب کرده و یکی از برنامه های تمرینی روزانه را بارگیری کنید.

**Track your progress** (نگه داشتن حساب پیشرفت خود): شما می توانید حساب قدم های روزانه ی خود را نگه داشته، وارد مسابقه ی دوستانه با افرادی که حساب گارمین کانکت دارند شوید، و به اهداف خود برسید.

**Share your activities** (به اشتراک گذاشتن فعالیت های خود): می توانید برای دنبال کردن فعالیت های یکدیگر یا پست کردن لینک فعالیتتان بر روی سایت های شبکه ی اجتماعی مورد علاقه ی خود، با دوستان خود متصل شوید.

**Manage your settings** (مدیریت تنظیمات): می توانید ساعت خود را تنظیمات کاربری را در حساب **Garmin Connect** خود مدیریت کنید.

## استفاده از برنامه ی **Garmin Connect**

بعد از این که ساعت خود را با تلفنتان جفت کردید (جفت کردن گوشی خود، صفحه ی 117)، می توانید از برنامه ی **Garmin Connect** برای بارگذاری همه ی داده های فعالیتتان در حساب **Garmin Connect** خود استفاده کنید.

1. بررسی کنید که برنامه **Garmin Connect** روی گوشی شما اجرا شود.



2. ساعت خود را در فاصله ی 10 متری (30 فوتی) تلفن خود قرار دهید.  
ساعت شما به صورت خودکار داده هایتان را با برنامه ی Garmin Connect و حساب Garmin Connect شما همگام سازی می کند.

## به روز رسانی نرم افزار با استفاده از برنامه ی Garmin Connect

قبل از این که بتوانید نرم افزار ساعتتان را با استفاده از برنامه ی Garmin Connect به روز رسانی کنید، باید یک حساب Garmin Connect داشته باشید، و باید ساعت را با یک تلفن سازگار جفت کنید (جفت کردن گوشی خود، صفحه ی 117). ساعت خود را با برنامه ی Garmin Connect همگام سازی کنید (استفاده از برنامه ی Garmin Connect، صفحه ی 122) زمانی که نرم افزار جدید موجود باشد، برنامه ی Garmin Connect به صورت خودکار به روز رسانی را به ساعت شما ارسال می کند. به روز رسانی زمانی اعمال می شود که شما به صورت فعال در حال استفاده از ساعت نباشید. زمانی که به روز رسانی تکمیل شود، ساعت شما راه اندازی مجدد می گردد (یکبار خاموش و سپس روشن می شود).

## استفاده از Garmin Connect روی کامپیوتر خود

اپلیکیشن (برنامه ی) Garmin Express ساعت شما را با استفاده از کامپیوتر به حساب Garmin Connect شما متصل می کند. می توانید از اپلیکیشن Garmin Express برای بارگذاری داده های فعالیت خود در حساب Garmin Connect و ارسال داده هایی نظیر ورزش ها یا برنامه های تمرینی، از وبسایت Garmin Connect بر روی ساعت خود استفاده کنید. شما همچنین می توانید آهنگ به ساعت خود اضافه کنید (دانلود محتوای صوتی شخصی، صفحه ی 115). همچنین می توانید به روز رسانی های نرم افزار را نصب کرده و برنامه های Connect IQ خود را مدیریت کنید.

1. ساعت را با استفاده از کابل USB به کامپیوتر متصل کنید.

2. به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) مراجعه کنید.

3. برنامه Garmin Express را نصب کنید.

4. برنامه ی Garmin Express را باز کرده، و Add Device (اضافه کردن دستگاه) را انتخاب کنید.

5. دستورالعمل های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.

## به روز رسانی نرم افزار با استفاده از Garmin Express

قبل از این که بتوانید نرم افزار ساعت خود را به روز رسانی کنید، باید برنامه ی **Garmin Express** را دانلود و نصب کرده و ساعت خود را اضافه کنید (استفاده از **Garmin Connect** بر روی کامپیوتر خود، صفحه ی 123).

1. ساعت خود را با استفاده از کابل **USB** به کامپیوتر متصل کنید.

زمانی که نرم افزار جدید در دسترس باشد، برنامه ی **Garmin Express** آن را به ساعت شما ارسال می کند.

2. بعد از تکمیل ارسال به روز رسانی توسط برنامه ی **Garmin Express**، اتصال ساعت به کامپیوتر را قطع کنید. ساعت شما به روز رسانی را نصب می کند.

## ویژگی **Connect IQ**

شما می توانید ویژگی **Connect IQ** را بر روی ساعت خود از گارمین یا دیگر اپلیکیشن های موزیک با استفاده از برنامه ی **Connect IQ** اضافه کنید ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). می توانید ساعت خود را با صفحات اصلی ساعت، برنامه های دستگاه، فیلدهای داده و اپلیکیشن های موزیک آهنگ شخصی سازی کنید.

**Watch Faces** (صفحات اصلی ساعت): به شما امکان شخصی سازی ظاهر ساعت را می دهد.

**Device Apps** (برنامه های دستگاه): به ساعت شما ویژگی های تعاملی مانند صفحات و انواع فعالیت های ورزشی و در فضای باز جدید را اضافه می کند.

**Data Fields** (فیلدهای داده): به شما امکان دانلود فیلدهای داده ی جدید که حسگر، فعالیت، و داده های تاریخچه را به روش های جدیدی ارائه می نماید را می دهد. می توانید فیلدهای داده ی **Connect IQ** را به صفحات و ویژگی های داخلی اضافه کنید.

**Music** (آهنگ): اپلیکیشن های موزیک آهنگ را به ساعت شما اضافه می کند.

## دانلود ویژگی های **Connect IQ**

قبل از این که بتوانید ویژگی هایی را از برنامه ی **Connect IQ** دانلود کنید، باید ساعت فینیکس خود را با تلفنتان جفت کنید (جفت کردن گوشی خود، صفحه ی 117).

1. از **app store** روی تلفن خود، برنامه ی **Connect IQ** را نصب و باز کنید.
2. در صورت لزوم، ساعت خود را انتخاب کنید.

3. یک ویژگی Connect IQ را انتخاب کنید.

4. دستورالعمل های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.

## دانلود ویژگی های Connect IQ با استفاده از کامپیوتر خود

1. دستگاه را با استفاده از کابل USB به کامپیوتر خود متصل کنید.

2. به آدرس اینترنتی [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) مراجعه کرده، و وارد شوید.

3. یک ویژگی Connect IQ را انتخاب و دانلود کنید.

4. دستورالعمل های نمایش داده شده بر صفحه را دنبال کنید.

## Garmin Explore™

وبسایت و برنامه ی موبایلی Garmin Explore™ به شما امکان برنامه ریزی سفرها و استفاده از فضای ذخیره ی ابری برای توقفگاه ها، مسیر ها، و ردیابی هایتان را می دهد. آنها برنامه ریزی پیشرفته هم به صورت آنلاین و هم به صورت آفلاین ارائه داده که به شما امکان به اشتراک گذاشتن و همگام سازی داده ها با دستگاه گارمین سازگار خود را می دهد. شما می توانید از برنامه ی موبایلی آن برای دانلود نقشه ها برای دسترسی آفلاین، و سپس مسیریابی به نقطه ای بدون استفاده از سرویس رادیویی را به شما می دهد.

می توانید برنامه ی Garmin Explore را از app store روی گوشی خود دانلود کنید ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)). یا می توانید به آدرس اینترنتی [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) مراجعه نمایید.

## برنامه ی Garmin Golf™

برنامه ی Garmin Golf به شما امکان بارگذاری کارت های امتیاز از دستگاه سازگار گارمین خود برای مشاهده ی آمارهای جزئی و تحلیل ضربه ها (در بازی گلف) را می دهد. بازیکنان گلف می توانند با یک دیگر در زمین های متفاوت با استفاده از برنامه ی Garmin Golf مسابقه دهند. بیش از 42000 زمین مجهز به تخته ی امتیاز شده اند که هرکسی می تواند به آن زمین ها پیوسته (و از آن ها استفاده کند). می توانید برنامه ی Garmin Golf را از app store روی گوشی خود دانلود کنید ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# پروفایل کاربری

می توانید پروفایل کاربری خود را بر روی ساعت خود یا روی برنامه ی Garmin Connect به روز رسانی کنید.

## تنظیم پروفایل کاربری خود

شما می توانید جنسیت، تاریخ تولد، قد، وزن، دور مچ، دور کمر، محدوده ی ضربان قلب، محدوده ی توان، و سرعت حساس شنای خود (CSS) را به روز رسانی کنید. دستگاه از این اطلاعات برای محاسبه ی دقیق داده های تمرینات استفاده می کند.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. User Profile (پروفایل کاربری) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید.

## درباره ی محدوده های ضربان قلب

بسیاری از ورزشکاران از محدوده های ضربان قلب برای اندازه گیری و افزایش قدرت قلبی عرقی خود و بهبود سطح ورزشی خود استفاده می کنند. یک محدوده ی ضربان قلب، مجموعه ای از طیف ضربان قلب در یک دقیقه می باشد. پنج مورد محدوده های ضربان قلب عموماً پذیرفته شده از شماره ی 1 تا 5 بر حسب افزایش شدت، شماره گذاری شده اند. به طور کلی، محدوده های ضربان قلب بر مبنای درصدهای حداکثر ضربان قلب شما محاسبه می شود.

## اهداف ورزشی

دانستن محدوده های ضربان قلب به همراه آگاهی از این اصول و به کار بستن آن ها، می تواند به شما در ارزیابی و بهبود وضعیت ورزشیتان کمک کند.

- ضربان قلبتان معیار خوبی برای شدت ورزشتان می باشد.
- تمرین در محدوده های خاصی از ضربان قلب به شما برای بهبود ظرفیت قلبی عروقی و توانتان کمک می کند.

اگر شما حداکثر ضربان قلب خود را می دانید، می توانید از جدول (محاسبه ی محدوده ی ضربان قلب، صفحه ی 127) برای مشخص کردن بهترین محدوده ی ضربان قلب برای اهداف ورزشی خود استفاده کنید.

اگر حداکثر ضربان قلب خود را نمی دانید، از یکی از محاسبه گران موجود در اینترنت استفاده کنید. بعضی باشگاه ها و مراکز درمانی می توانند تستی که حداکثر ضربان قلب را اندازه می گیرد را ارائه دهند. حداکثر ضربان قلب به صورت پیش فرض، 220 منهای سن می باشد.

## تنظیم محدوده های ضربان قلب خود

دستگاه از اطلاعات پروفایل کاربری که در ابتدا تنظیم شده برای تعیین محدوده های ضربان قلبتان به طور پیش فرض استفاده می کند. می توانید محدوده های ضربان قلب جدایی برای پروفایل های ورزشی نظیر دویدن، دوچرخه سواری، و شنا تنظیم کنید. برای داده های کالری دقیق تر در حین یک فعالیت، حداکثر ضربان قلب خود را تنظیم کنید. همچنین می توانید هر محدوده ی ضربان قلب را به صورت دستی تنظیم کرده و ضربان قلب خود در زمان استراحت را به همان صورت وارد کنید. می توانید محدوده های خود را به صورت دستی روی دستگاه تنظیم کرده یا از حساب Garmin Connect خود استفاده کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. User Profile > Heart Rate (پروفایل کاربری < ضربان قلب) را انتخاب کنید.

3. Max. HR (حداکثر ضربان قلب) را انتخاب کرده، و حداکثر ضربان قلب خود را وارد کنید.

می توانید از ویژگی Auto Detection (تشخیص خودکار) برای ثبت خودکار حداکثر ضربان قلب خود در حین یک فعالیت استفاده کنید.

4. LTHR > Enter Manually (ضربان قلب آستانه ی لاکتیت < وارد کردن دستی) را انتخاب کرده، و ضربان قلب آستانه ی لاکتیت خود را وارد کنید.

می توانید تست تعلیم داده شده ای را برای تخمین آستانه ی لاکتیت خود انجام دهید (آستانه ی لاکتیت، صفحه ی 70). می توانید از ویژگی Auto Detection (تشخیص خودکار) برای ثبت خودکار آستانه ی لاکتیت خود در حین یک فعالیت استفاده کنید.

5. Resting HR (ضربان قلب در حال استراحت) را انتخاب کرده، و ضربان قلب خود در حالت استراحت را وارد کنید.

می توانید از متوسط ضربان قلب در حالت استراحت که توسط دستگاهتان اندازه گیری شده استفاده کنید، یا می توانید یک ضربان قلب سفارشی را تنظیم کنید.

6. Zones > Based On (محدوده ها < بر مبنای) را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مشاهده و ویرایش محدوده ها در ضربان ها در هر دقیقه BPM را انتخاب کنید.
- برای مشاهده و ویرایش محدوده ها به صورت درصد حداکثر ضربان قلب خود، Max. HR % را انتخاب کنید.
- برای مشاهده و ویرایش محدوده ها به صورت درصد ذخیره ی ضربان قلب خود (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت)، HRR % را انتخاب کنید.
- برای مشاهده و ویرایش محدوده ها به صورت درصد ضربان قلب آستانه ی لاکتیت خود، LTHR % را انتخاب کنید.

8. یک محدوده را انتخاب کرده، و برای هر محدوده یک مقدار انتخاب کنید.

9. Add Sport Heart Rate (اضافه کردن ضربان قلب در حال ورزش) را انتخاب کرده، و یک پروفایل ورزشی برای اضافه کردن محدوده های جدای ضربان قلب انتخاب کنید (اختیاری).

10. این مراحل را برای اضافه کردن محدوده های ضربان قلب در حال ورزش تکرار کنید (اختیاری).

## اجازه به دستگاه برای تنظیم کردن محدوده های ضربان قلب خود

تنظیمات پیش فرض به دستگاه امکان تشخیص حداکثر ضربان قلب و تنظیم محدوده های ضربان قلبتان را به صورت درصد حداکثر ضربان قلب را می دهد.

- از صحیح بودن تنظیمات پروفایل کاربری خود اطمینان حاصل کنید (تنظیم پروفایل کاربری، صفحه ی 125).
- گاهی با کنترلر ضربان قلب مچی یا قفسه ی سینه ای، بدوید.
- تعداد کمی برنامه های تمرینی مربوط به ضربان قلب را که در حساب Garmin Connect account شما در دسترس می باشد، امتحان کنید.
- روند ضربان قلب خود و زمان آن را با استفاده از Garmin Connect مشاهده کنید.

## محاسبه ی محدوده ی ضربان قلب

محدود	درصد حداکثر ضربان قلب	فشار احساس شده	فواید
1	50–60%	آرام، طی مسافت بدون عجله در طول زمان، تنفس ریتم دار	تمرینات هوازی سطح مبتدی، کاهنده ی استرس

2	60–70%	طی مسافت بدون فشار، تنفس کمی عمیق تر، به طوری که قادر به گفت و گو باشد	تمرینات پایه ای قلبی عروقی، بازیابی خوب برای طی مسافت در طول زمان
3	70–80%	طی مسافت به صورت عادی، ادامه ی گفت و گو سخت تر است	ظرفیت هوازی بهبود یافته، تمرینات قلبی عروقی بهینه
4	80–90%	طی مسافت با سرعت و کمی عدم راحتی، تنفس پر قدرت	ظرفیت و آستانه ی غیر هوازی بهبود یافته، سرعت بهبود یافته
5	90–100%	طی مسافت با سرعت زیاد، غیر قابل تحمل برای بازه ی زمانی طولانی، تنفس سخت	استقامت بی هوازی و عضلانی، توان افزایش یافته

## تنظیم محدوده های توان خود

محدوده های توان از مقادیر پیش فرض بر مبنای جنسیت، وزن، و متوسط توانایی استفاده کرده، و ممکن است با توانایی های شخصی شما تطابق نداشته باشد. اگر مقدار توان آستانه ی عملکرد خود (FTP) را می دانید، می توانید آن را وارد کرده و به نرم افزار اجازه ی محاسبه ی محدوده های توان خود به صورت خودکار را بدهید. می توانید به صورت دستی محدوده های خود را بر روی دستگاهتان یا با استفاده از حساب Garmin Connect خود، تنظیم کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. > Power Zones > User Profile (پروفایل کاربری < محدوده های توان) را انتخاب کنید.

3. یک فعالیت را انتخاب کنید.

4. Based On (بر مبنای) را انتخاب کنید.

5. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مشاهده و ویرایش محدوده های زمان بر حسب وات، Watts را انتخاب کنید.
- برای مشاهده و ویرایش محدوده ها به صورت درصد توان آستانه ی عملکردتان، FTP % را انتخاب کنید.

6. برای تشخیص خودکار FTP خود (توان آستانه ی عملکرد)، Auto Detect FTP را انتخاب کنید.

7. FTP را انتخاب کرده، و مقدار FTP خود را وارد کنید.

8. یک محدوده را انتخاب کنید، و یک مقدار برای هر محدوده وارد کنید.

9. در صورت لزوم، Minimum (حداقل) را انتخاب کرده، و یک مقدار برای حداقل توان وارد کنید.

## ویژگی امنیت و ردیابی

### احتیاط

ویژگی های امنیت و ردیابی ویژگی های مکمل بوده و نباید بر آن ها به عنوان روش اولیه ی دست یابی به کمک اضطراری تکیه کرد. برنامه ی Garmin Connect از طرف شما به سرویس های اضطراری تماس نمی گیرد.

ساعت فنیکس دارای ویژگی های امنیت و ردیابی بوده که باید با برنامه ی Garmin Connect تنظیم شود.

### توجه

برای استفاده از این ویژگی ها، ساعت فنیکس باید به برنامه ی Garmin Connect با استفاده از تکنولوژی بلوتوث متصل باشد. می توانید مخاطبین اضطراری را در حساب Garmin Connect خود وارد کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی ویژگی امنیت و ردیابی، به آدرس اینترنتی [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety) مراجعه نمایید.



Assistance (امداد): به شما امکان ارسال یک پیام با اسم خودتان، لینک LiveTrack (ردیابی مکان حضورتان به صورت لایو و بی وقفه)، موقعیت GPS (در صورت موجود بودن) به مخاطبین اضطراریتان را می دهد.

Incident detection (تشخیص حادثه): زمانی که ساعت فیکس شما حادثه ای را در حین فعالیت های فضای باز تشخیص دهد، پیامی خودکار، لینک LiveTrack (ردیابی مکان حضورتان به صورت لایو و بی وقفه)، موقعیت GPS (در صورت موجود بودن) به مخاطبین اضطراریتان ارسال می کند.

LiveTrack (ردیابی مکان حضورتان به صورت لایو و بی وقفه): به دوستان و خانواده امکان دنبال کردن مسابقات و فعالیت های تمرینی شما را به صورت زنده می دهد. شما می توانید دنبال کنندگانتان را با استفاده از ایمیل یا شبکه های اجتماعی دعوت کرده و به آنان اجازه ی مشاهده ی داده های لایو (زنده ی) شما بر روی یک صفحه ی اینترنتی را بدهید.

Live Event Sharing (به اشتراک گذاری رویدادها به صورت زنده): به شما امکان فرستادن پیام هایی به دوستان و خانواده در حین یک رویداد با امکان به روز رسانی بلادرنگ را می دهد.

توجه: این ویژگی فقط در صورتی که ساعت به گوشی اندرویدی متصل باشد، وجود دارد.

GroupTrack (ردیابی گروهی): به شما امکان پیگیری حساب ارتباطاتتان با استفاده از LiveTrack مستقیماً روی صفحه و بلادرنگ را می دهد.

## اضافه کردن مخاطبین اضطراری

شماره تلفن مخاطبین اضطراری برای ویژگی امنیت و ردیابی استفاده می شود.

1. از برنامه ی Garmin Connect  یا  را انتخاب کنید.

2. Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts. (امنیت

و ردیابی > ویژگی های امنیت < مخاطبین اضطراری < اضافه کردن مخاطبین اضطراری) را انتخاب کنید.

3. دستور العمل های نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

## اضافه کردن مخاطبین

می توانید تا 50 مخاطب به برنامه ی Garmin Connect اضافه کنید. ایمیل های مخاطبین می تواند با ویژگی ردیابی لایو و بی وقفه استفاده شود. سه تا از این مخاطبین می توانند به عنوان مخاطبین اضطراری استفاده شوند (اضافه کردن مخاطبین اضطراری، صفحه ی 129).

1. از برنامه ی Garmin Connect،  یا  را انتخاب کنید.

2. Contacts (مخاطبین) را انتخاب کنید.

3. دستور العمل های روی صفحه را دنبال کنید.

بعد از این که مخاطبین را اضافه کردید، باید داده های خود را برای اعمال تغییرات با دستگاه فینیکس خود همگام سازی کنید (استفاده از Garmin Connect، صفحه ی 122)

## روشن یا خاموش کردن تشخیص حادثه

1. از صفحه ی اصلی ساعت، MENU (منو) را نگه دارید.

2. Safety & Tracking > Incident Detection (امنیت و ردیابی > تشخیص حادثه)

3. یک فعالیت که با GPS (موقعیت یاب) کار می کند را انتخاب کنید.

توجه: تشخیص حادثه فقط برای فعالیت های فضای باز خاصی در دسترس می باشد.

زمانی که یک حادثه توسط ساعت فینیکستان تشخیص داده می شود و گوشی شما وصل باشد، برنامه ی Garmin Connect می تواند پیامی خودکار و یک ایمیل با نام شما و موقعیت GPS به مخاطبین اضطراری شما ارسال کند. شما برای لغو این پیام 15 ثانیه زمان دارید.

## درخواست کمک

قبل از این که بتوانید درخواست کمک کنید، باید مخاطبین اضطراری را تعریف کنید (اضافه کردن مخاطبین اضطراری، صفحه ی 129)

1. LIGHT (نور) را نگه دارید.

2. زمانی که احساس سه لرزش کردید، دکمه را برای فعال سازی ویژگی امداد، رها کنید.

صفحه ی شمارش معکوس نمایش داده می شود.

راهنمایی: می توانید قبل از اتمام شمارش معکوس، برای لغو این پیام Cancel (لغو) را انتخاب کنید.

## شروع یک جلسه ی Track Session (ردیابی گروهی)

قبل از این که بتوانید یک جلسه ی گروهی را شروع کنید، باید یک حساب Garmin Connect، یک تلفن هوشمند سازگار، و برنامه ی Garmin Connect داشته باشید.


این دستور العمل ها برای شروع یک جلسه ی ردیابی گروهی با دستگاه های فینیکس می باشد. اگر افرادی که با آن ها در ارتباط هستید دستگاه های سازگار دیگر دارند، می توانید آن ها را روی نقشه ببینید. دستگاه های دیگر ممکن است نتوانند دوچرخه سواران ردیابی گروهی را روی نقشه نمایش دهند.

1. به فضای باز بروید، و دستگاه فینیکس را روشن کنید.

2. تلفن هوشمند خود را با دستگاه فینیکس جفت کنید (جفت کردن گوشی خود، صفحه ی 117).

3. بر روی دستگاه فینیکس، MENU (منو) را نگه داشته، و Safety & Tracking > GroupTrack > Show on Map (امنیت و ردیابی < ردیابی گروهی < نشان دادن روی نقشه) را به منظور فعال سازی مشاهده ی افرادی که با آنها در ارتباط هستید، بر روی نقشه، انتخاب کنید.

4. در برنامه Garmin Connect، از منوی تنظیمات، Safety & Tracking > LiveTrack >  > Settings >

Group Tracks (امنیت و ردیابی < ردیابی لایو و زنده <  تنظیمات < ردیابی گروهی) را انتخاب کنید.

5. All Connections (تمام افراد در ارتباط) را انتخاب کنید.

6. Start LiveTrack (شروع ردیابی زنده) را انتخاب کنید.

7. روی دستگاه فینیکس، یک فعالیت را شروع کنید.

8. برای دیدن افراد در ارتباط، انگشت خود را روی نقشه بکشید.

راهنمایی: از روی نقشه، می توانید MENU (منو) را نگه داشته و Nearby Connections (افراد مرتبط نزدیک) را برای مشاهده اطلاعات مسافت، مسیر، مسافت در طول زمان یا سرعت افراد متصل در جلسه ی ردیابی گروهی، انتخاب کنید.

## راهنمایی هایی برای جلسات ردیابی گروهی

ویژگی ردیابی گروهی به شما امکان ردیابی دیگر افراد متصل یا در ارتباط در گروهتان با استفاده از LiveTrack (ردیابی به صورت زنده) مستقیماً بر روی صفحه را می دهد. تمام اعضای گروه باید در حساب Garmin Connect شما جزو افراد مرتبط با شما باشند.

- فعالیت خود را در فضای باز با استفاده از GPS (موقعیت یاب) شروع کنید.
- دستگاه فیکس خود را با استفاده از تکنولوژی بلوتوث با تلفن هوشمند خود جفت کنید.
- در برنامه ی Garmin Connect، از منوی تنظیمات Connections (افراد مرتبط) را برای به روز رسانی لیست افراد مرتبط برای جلسه ی ردیابی گروهی خود، انتخاب کنید.
- از جفت بودن افراد مرتبط با گوشی هوشمندشان و شروع یک جلسه ی LiveTrack (ردیابی به صورت زنده) در برنامه ی Garmin Connect اطمینان حاصل نمایید.
- از حضور افراد مرتبط با خود در محدوده (ی 40 کیلومتری یا 25 مایلی) اطمینان حاصل نمایید.
- در حین جلسه ی ردیابی گروهی، برای مشاهده ی افراد مرتبط، انگشت خود را روی نقشه بکشید (اضافه کردن یک نقشه به یک فعالیت، صفحه ی 41).

## تنظیمات ردیابی گروهی

MENU (منو) را نگه داشته، Safety & Tracking > GroupTrack (امنیت و ردیابی < ردیابی گروهی) را انتخاب کنید.

Show on Map (نشان دادن روی نقشه): شما را قادر به مشاهده ی افراد مرتبط بر روی صفحه ی نقشه در حین یک جلسه ی ردیابی گروهی می سازد.

Activity Types (انواع فعالیت): به شما امکان انتخاب نوع فعالیت برای نمایش بر روی صفحه ی نقشه در حین یک جلسه ی ردیابی گروهی را می دهد.

## تنظیمات سلامت و تندرستی

MENU (منو) را نگه داشته، و Health & Wellness (سلامت و تندرستی) را انتخاب کنید.

**Heart Rate** (ضربان قلب): به شما امکان شخصی سازی تنظیمات کنترلگر ضربان قلب مچی را می دهد (تنظیمات کنترلگر ضربان قلب مچی، صفحه ی 94).

**Pulse Ox Mode** (حالت اکسیژن سنج): به شما امکان انتخاب حالت اکسیژن سنج را می دهد (تنظیم حالت اکسیژن سنج، صفحه ی 98).

**Move Alert** (هشدار حرکت): ویژگی هشدار حرکت را فعال یا غیر فعال می سازد (استفاده از هشدار حرکت، صفحه ی 133).

**Goal Alerts** (هشدارهای هدف) به شما امکان روشن یا خاموش کردن هشدارهای هدف، یا خاموش کردن آنها فقط در حین فعالیت ها را می دهد. هشدارهای هدف، برای هدف های قدم های روزانه، هدف روزانه ی بالا رفتن از طبقات، و هدف هفتگی تعداد دقایق فعالیت با شدت نمایش داده می شوند.

**Move IQ** (هوش حرکتی): به شما امکان روشن یا خاموش کردن رویداد های هوش حرکتی را می دهد. زمانی که حرکات شما با الگوهای ورزشی آشنا تطابق داشته باشد، ویژگی هوش حرکتی به صورت خودکار رویداد را تشخیص داده و آن را در جدول زمانی (خط سیر) شما نمایش می دهد. رویدادهای هوش حرکتی، نوع فعالیت و طول آن را نشان می دهد، ولی در لیست فعالیت های شما یا در بسته ی خبری شما نمایش داده نمی شود. برای جزئیات و دقت بیشتر، می توانید یک فعالیت زمان بندی شده را روی دستگاه خود ثبت کنید.

## Auto Goal (هدف خودکار)

دستگاه شما یک هدف قدم روزانه بر مبنای سطوح فعالیت قبلی شما به صورت خودکار ایجاد می کند. با حرکت شما در طول روز، دستگاه پیشرفت شما را به قدم هدف روزانه تان نشان می دهد.

اگر بخواهید که از ویژگی هدف خودکار استفاده نکنید، می توانید هدف شخصی سازی شده ی تعداد قدم ها را روی حساب Garmin Connect خود تنظیم کنید.

## استفاده از هشدار حرکت

نشستن برای مدت طولانی می تواند باعث تغییرات نامطلوب در وضعیت متابولیک شود. هشدار حرکت یادتان می اندازد که به حرکت کردن ادامه دهید. بعد از یک ساعت فعالیت نداشتن، پیام حرکت کنید! و یک نوار قرمز، نمایش داده می شود. بخش های بیشتر بعد از هر 15 دقیقه فعالیت نداشتن، نمایش داده می شود. همچنین اگر صداها باز باشد، دستگاه بوق می زند یا می لرزد (تنظیمات سیستم، صفحه ی 146).

برای تنظیم دوباره ی هشدار حرکت، به یک پیاده روی کوتاه بروید (حداقل برای چند دقیقه).

## زمان صرف شده (بر حسب دقیقه) در میزان شدت (فعالیت ها)

برای بهبود سلامتی، سازمان هایی نظیر سازمان بهداشت جهانی، حداقل 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع، یا 75 دقیقه فعالیت شدید مانند دویدن در هفته را توصیه می کند.

ساعت بر شدت فعالیت شما نظارت کرده و زمان های صرف شده برای انجام فعالیت های با شدت متوسط تا زیاد را محاسبه می کند (داده های ضربان قلب برای تعیین مقدار شدت بالا مورد نیاز است). ساعت مقدار دقیقه های فعالیت متوسط را با مقدار دقیقه های فعالیت شدید جمع می زد. مجموع دقیقه های فعالیت با شدت بالای شما زمانی که جمع زده شود، دو برابر می شود.

## بدست آوردن زمان صرف شده (بر حسب دقیقه) در میزان شدت (فعالیت ها)

ساعت فنیکس شما زمان (بر حسب دقیقه) صرف شده در میزان شدت (فعالیت ها) با مقیاسه ی داده های ضربان قلب شما با متوسط ضربان قلب در حال استراحت محاسبه می کند. اگر ضربان قلب خاموش باشد، ساعت زمان (بر حسب دقیقه) صرف شده در میزان شدت متوسط را با تحلیل تعداد قدم های شما در هر دقیقه به دست می آورد.

- یک فعالیت زمانبندی شده را برای محاسبه ی دقیق تر زمان (بر حسب دقیقه) صرف شده در میزان شدت (فعالیت ها) شروع کنید.
- ساعت خود را تمام روز و شب برای دقیق ترین محاسبه ی ضربان قلب بسته نگاه دارید.

## محاسبه ی خواب

زمانی که خواب هستید، ساعت به صورت خودکار خواب شما را تشخیص داده و بر حرکات شما در طی ساعت های یک خواب عادی نظارت دارد. می توانید ساعت های خواب عادی خود را در تنظیمات کاربری حساب Garmin Connect خود تنظیم کنید. آمار خواب شامل مجموع ساعات خواب، مراحل خواب، حرکت در خواب، و امتیاز خواب می باشد. شما می توانید آمار خوابتان را در حساب Garmin Connect خود ببینید.

توجه: اطلاعات مربوط به چرت زدن به آمار خواب شما اضافه نمی شود. شما می توانید از حالت do not disturb (مزاحم نشوید) برای خواب خود اطلاع دهید و هشدارها، به اثتنای هشدار ساعت، استفاده کنید (کنترل ها، صفحه ی 84).

## استفاده از محاسبه ی خواب خودکار

1. دستگاه را در حین خواب بپوشید.

2. داده های محاسبه ی خواب خود را در سایت Garmin Connect بارگذاری کنید (استفاده از برنامه ی Garmin Connect، صفحه ی 122).

می توانید آمار خواب خود را در حساب Garmin Connect مشاهده نمایید.

می توانید اطلاعات خواب شب قبل را روی دستگاه فیکس خود مشاهده کنید (صفحات، صفحه ی 63).

## مسیریابی

### مشاهده و ویرایش مکان های ذخیره شده ی خود

راهنمایی: می توانید یک مکان را از منوی کنترل ها ذخیره کنید (کنترل ها، صفحه ی 84).

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. Navigate > Saved Locations (مسیریابی < مکان های ذخیره شده) را انتخاب کنید.

3. یک مکان ذخیره شده را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را برای مشاهده یا ویرایش جزئیات مکان انتخاب کنید.

## ذخیره ی یک مکان دو طرفه با خطوط شطرنجی

می توانید مکان فعلی خود را با استفاده از مختصات خطوط شطرنجی دو طرفه به منظور مسیریابی برگشتی به همان نقطه در آینده، ذخیره کنید.

1. یک دکمه یا ترکیبی از دکمه ها را برای ویژگی Dual Grid (خطوط شطرنجی دو طرفه) شخصی سازی کنید (شخصی سازی کلید های میانبر، صفحه ی 150).

2. برای ذخیره ی مکان دو طرفه با خطوط شطرنجی، یک کلید یا ترکیبی از کلید های که شخصی سازی کرده اید را نگه دارید.

3. تا زمانی که ساعت ماهواره ها را پیدا کند، صبر کنید.

4. برای ذخیره ی یک مکان، START (شروع) را فشار دهید.

5. در صورت لزوم، برای ویرایش جزئیات مکان، DOWN (پایین) را فشار دهید.

## مسیریابی به مقصد

شما می توانید از دستگاه خود برای مسیریابی به یک مقصد یا دنبال کردن یک مسیر استفاده کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation (مسیریابی) را انتخاب کنید.



5. یک دسته را انتخاب کنید.

6. به درخواست های اجازه ای که بر روی صفحه نمایش داده شده برای انتخاب یک مقصد، پاسخ دهید.

7. GO TO (برو به) را انتخاب کنید.

اطلاعات مسیریابی نمایش داده می شود.

8. برای شروع مسیریابی START (شروع) را فشار دهید.

## مسیریابی به نقطه ی مورد علاقه

اگر داده های نقشه ی نصب شده روی ساعت شما شامل نقاط مورد علاقه باشد، می توانید به سمت آن نقاط مسیریابی کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. > Points of Interest (مسیریابی < نقاط مورد علاقه) را انتخاب کرده، و یک دسته را انتخاب کنید.

لیستی از نقاط مورد علاقه ی نزدیک مکان فعلی شما نمایش داده می شود.

5. در صورت لزوم، یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای جست و جو نزدیک یک مکان متفاوت نزدیک، Search Near (جست و جو نزدیک) را انتخاب کرده، و یک مکان را انتخاب کنید.

- برای جست و جو یک نقطه ی مورد علاقه با اسم آن نقطه، Spell Search (جست و جو نوشتاری) را انتخاب کرده، و یک نام را وارد کنید.

6. از نتایج جست و جو، یک نقطه ی مورد علاقه را انتخاب کنید.

7. GO (رفتن) را انتخاب کنید.

اطلاعات مسیریابی نمایش داده می شود.

8. برای شروع مسیریابی START (شروع) را فشار دهید.

## مسیریابی به نقطه ی شروع یک فعالیت ذخیره شده

می توانید به نقطه ی شروع یک فعالیت ذخیره شده ی که یک مسیر مستقیم بوده یا مسافتی که پیموده اید، مسیریابی بازگشتی داشته باشید. این ویژگی فقط در فعالیت هایی که از GPS استفاده می کنند موجود می باشد.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Activities (مسیریابی < فعالیت ها) را انتخاب کنید.

5. یک فعالیت را انتخاب کنید.

6. Back to Start (بازگشت به نقطه ی شروع) را انتخاب کرده، و یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیتتان در طول مسیری که پیموده اید، TracBack (مسیریابی بازگشت) را انتخاب کنید.
- اگر نقشه ی مورد تأیید ندارید یا از direct routing (مسیریابی مستقیم) استفاده می کنید، Rout (مسیر) را برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیت خود در خط مستقیم، انتخاب کنید.
- اگر از direct routing (مسیریابی مستقیم) استفاده نمی کنید، Rout (مسیر) را برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیت خود با استفاده از مسیریابی بی وقفه ی صوتی یا تصویری، انتخاب کنید.

مسیریابی بی وقفه ی صوتی یا تصویری به شما برای مسیریابی به نقطه ی شروع آخرین فعالیت ذخیره شده ی خود در صورت داشتن نقشه ی تأیید شده یا استفاده از مسیریابی مستقیم، کمک می کند. خطی بر روی نقشه از مکان فعلی شما به نقطه ی شروع آخرین فعالیت ذخیره شده ی شما در صورت عدم استفاده از مسیریابی مستقیم، نمایش داده می شود.

توجه: می توانید زمان سنج را برای جلوگیری از اتمام زمان صفحه ی نمایش و بازگشت به حالت ساعت، شروع کنید.

7. برای مشاهده ی قطب نما، DOWN (پایین) را فشار دهید (اختیاری).

یک فلش نقطه ی شروع شما را نمایش می دهد.

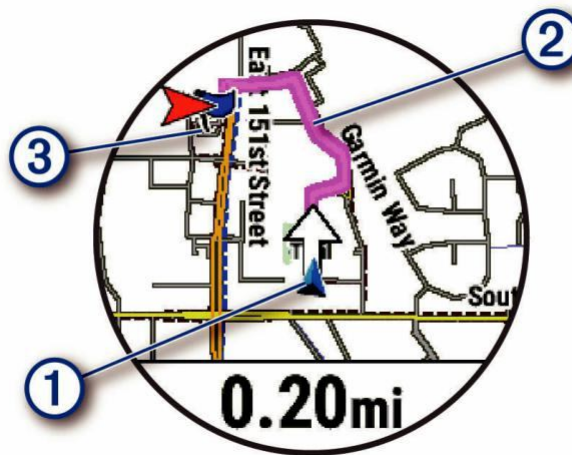
## مسیریابی به نقطه ی شروع خود در حین یک فعالیت

می توانید به نقطه ی شروع خود در حین فعالیت فعلی در یک خط مستقیم یا مسیری که پیموده اید، مسیریابی بازگشتی داشته باشید. این ویژگی فقط برای فعالیت های که در آن از GPS (موقعیت یاب) استفاده شده، موجود می باشد.

1. در حین یک فعالیت، STOP (توقف) را فشار دهید.

2. Back to Start (بازگشت به شروع) را انتخاب کرده، و یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیتتان طی مسیری که پیموده اید، TracBack (مسیریابی بازگشتی) را انتخاب کنید.
- اگر نقشه ی تأیید شده ندارید یا از direct routing (مسیریابی مستقیم) استفاده می کنید، Route (مسیر) را برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیت خود در یک خط مستقیم، انتخاب کنید.
- اگر از direct routing (مسیریابی مستقیم) استفاده نمی کنید، Route (مسیر) را برای مسیریابی بازگشتی به نقطه ی شروع فعالیت خود با استفاده از مسیریابی صوتی یا تصویری، انتخاب کنید.



مکان فعلی شما ①، مسیری که باید دنبال کنید ②، مقصد شما ③، روی نقشه نمایش داده می شود.

## مسیریابی های یک مسیر

می توانید لیستی از مسیریابی های مسیر خود را مشاهده کنید.

1. در حین مسیریابی یک مسیر، MENU (منو) را نگه دارید.

2. Turn By Turn (مسیریابی بی وقفه ی صوتی یا تصویری) را انتخاب کنید.

لیستی از مسیریابی های بی وقفه ی صوتی و تصویری نمایش داده می شود.

3. برای مشاهده ی مسیرهای بیشتر، DOWN (پایین) را فشار دهید.

## مسیریابی با ویژگی Sight 'N Go (رفتن به هدف N)

می توانید دستگاه را به سمت یک شیء که با شما فاصله دارد، مانند یک مخزن آب گرفته، مسیر را قفل کنید (آن نقطه را ثابت

کنید) و سپس به سمت آن شیء مسیریابی کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Sight 'N Go (مسیریابی < رفتن به هدف N) انتخاب کنید.

5. قسمت بالای ساعت را به سمت یک شیء بگیرید، و START (شروع) را فشار دهید.

اطلاعات مسیریابی نمایش داده می شود.

6. برای شروع مسیریابی START (شروع) را فشار دهید.

## علامت گذاری و شروع مسیریابی به man overboard (MOB) (موقعیت

### فردی که در دریا افتاده)

می توانید موقعیت فردی که در دریا افتاده را ذخیره کرده و به صورت خودکار مسیریابی به آن موقعیت را شروع کنید.

راهنمایی: می توانید عملکرد نگه داشتن کلیدها را برای دسترسی به عملکرد MOB (فرد افتاده در دریا) شخصی سازی کنید

(شخصی سازی کلیدهای میانبر، صفحه ی 150).

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU را نگه دارید.

4. Navigation > Last MOB (مسیریابی < آخرین MOB) را انتخاب کنید.

اطلاعات مسیریابی نمایش داده می شود.

## متوقف ساختن مسیریابی

1. در حین یک فعالیت، MENU (منو) را نگه دارید.

2. Stop Navigation (توقف مسیریابی) را انتخاب کنید.

## مسیرها

می توانید یک مسیر را از حساب Garmin Connect خود بر روی دستگاهتان ذخیره کنید. بعد از اینکه بر روی دستگاهتان ذخیره شد، می توانید آن مسیر را روی دستگاه خود مسیریابی کنید. شما می توانید یک مسیر ذخیره شده را تنها به دلیل این که مسیر خوبی است، دنبال کنید. برای مثال، می توانید یک مسیر دوچرخه سواری دوستانه را برای رفت و آمد به محل کار خود ذخیره کرده و آن را دنبال کنید. همچنین می توانید یک مسیر ذخیره شده را دنبال کرده، و تلاش کنید که با اهداف عملکردی تنظیم شده ی پیشین مطابقت پیدا کنید یا از آن ها پیشی بگیرید. برای مثال، اگر مسیر اصلی در 30 دقیقه طی شده است، شما می توانید با یک Virtual Partner (همبازی مجازی) مسابقه داده و تلاش کنید که مسیر را در زمانی کمتر از 30 دقیقه طی کنید.


## ایجاد کردن یک مسیر و دنبال کردن آن بر روی دستگاه خود

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Courses > Create New (مسیریابی > مسیرها > ایجاد (مسیر) جدید) را انتخاب کنید.

5. یک نام برای مسیر انتخاب کرده، و  را انتخاب کنید.

6. Add Location (اضافه کردن موقعیت) را انتخاب کنید.

7. یک گزینه را انتخاب کنید.

8. در صورت لزوم، مراحل 6 و 7 را تکرار کنید.

9. Done > Do Course (انجام > طی کردن مسیر) را انتخاب کنید.

اطلاعات مسیریابی نمایش داده می شود.

10. برای شروع مسیریابی START (شروع) را فشار دهید.

## ایجاد یک مسیر سفر رفت و برگشتی (شروع و پایان در یک نقطه)

دستگاه می تواند یک مسیر رفت و برگشتی بر مبنای مسافت و راه مسیریابی شده ی مشخص، ایجاد کند.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. Run (دویدن) یا Bike (دوچرخه سواری) را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Round-Trip Course (مسیریابی < مسیر سفر رفت و برگشتی) را انتخاب کنید.

5. مجموع مسافت را برای مسیر وارد کنید.

6. عنوان یک مسیر را انتخاب کنید

دستگاه تا سه مسیر ایجاد می کند. شما می توانید با فشار دادن DOWN (پایین) مسیرها را مشاهده کنید.

7. برای انتخاب یک مسیر، START (شروع) را فشار دهید.

8. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع مسیریابی، GO (رفتن) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی مسیر بر روی نقشه و حرک دادن نقشه یا بزرگنمایی آن، Map (نقشه) را انتخاب کنید.
- رای مشاهده ی لیستی از تغییر جهت ها در مسیر، Turn By Turn (نمایش تغییر جهت ها یکی پس از دیگری) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی نمودار ارتفاع مسیر، Elevation Plot (نمودار ارتفاع) را انتخاب کنید.
- برای ذخیره ی یک مسیر، Save (ذخیره) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی لیستی از بلندی های مسیر، View Climbs (مشاهده ی بلندی ها) را انتخاب کنید.

## ایجاد یک مسیر روی Garmin Connect

قبل از این که بتوانید یک مسیر روی برنامه ی Garmin Connect ایجاد کنید، باید یک حساب Garmin Connect داشته باشید (Garmin Connect، صفحه ی 121).

1. از برنامه ی Garmin Connect،  یا  را انتخاب کنید.

2. Training > Courses > Create Course (تمرین > مسیرها > ایجاد مسیر) را انتخاب کنید.

3. یک مسیر را انتخاب کنید.

4. دستورالعمل های نمایش داده شده روی صفحه را دنبال کنید.

5. Done (انجام) را انتخاب کنید.

توجه: می توانید این مسیر را به دستگاه خود ارسال کنید (ارسال یک مسیر به دستگاه خود، صفحه ی 141).


## ارسال یک مسیر به دستگاه خود

شما می توانید مسیری که با استفاده از برنامه ی Garmin Connect ایجاد کرده اید را به دستگاه خود ارسال کنید (ایجاد یک مسیر روی Garmin Connect، صفحه ی 141).

1. از برنامه ی Garmin Connect،  یا  را انتخاب کنید.

2. Training > Courses (تمرین > مسیرها) را انتخاب کنید.

3. یک مسیر را انتخاب کنید.

4. Send to Device >  (فرستادن به دستگاه) را انتخاب کنید.

5. دستگاه سازگار خود را انتخاب کنید.

6. دستورالعمل های نمایش داده شده بر روی صفحه را دنبال کنید.

## مشاهده یا ویرایش جزئیات مسیر

می توانید پیش از مسیریابی جزئیات مسیر را مشاهده یا ویرایش کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. یک فعالیت را انتخاب کنید.

3. MENU (منو) را نگه دارید.

4. Navigation > Courses (مسیریابی < مسیرها) را انتخاب کنید.

5. START (شروع) را برای انتخاب یک مسیر، فشار دهید.

6. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای شروع مسیریابی، Do Course (طی مسیر) را انتخاب کنید.
- برای ایجاد یک نوار سفارشی مسافت طی شده در زمان، PacePro (سرعت حرفه ای) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی مسیر روی نقشه و حرکت دادن نقشه یا بزرگنمایی آن، Map را انتخاب کنید.
- برای شروع یک مسیر به صورت معکوس، Do Course in Reverse (طی مسیر به صورت معکوس) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی نمودار ارتفاع مسیر، Elevation Plot (نمودار مسیر) را انتخاب کنید.
- برای تغییر نام مسیر، Name (نام) را انتخاب کنید.
- برای ویرایش مسیر راه، Edit (ویرایش) را انتخاب کنید.
- برای مشاهده ی لیستی از بلندی های مسیر، View Climbs (مشاهده ی بلندی ها) را انتخاب کنید.
- برای حذف یک مسیر، Delete (حذف) را انتخاب کنید.

## طراحی یک توقفگاه

می توانید یک مکان جدید را با طرح مسافت و مکان قرار گیری فعلی شما از مکان جدید را ایجاد کنید.

توجه: باید برنامه ی Project Wpt. را به لیست فعالیت ها و برنامه های خود اضافه کنید.

1. از صفحه ی اصلی ساعت، START (شروع) را فشار دهید.

2. Project Wpt. (طرح یک توقفگاه) را انتخاب کنید.

3. برای تنظیم مسیر Up (بالا) یا DOWN (پایین) را فشار دهید.



4.START (شروع) را فشار دهید.

5.برای انتخاب یک واحد اندازه گیری DOWN (پایین) را فشار دهید.

6.برای وارد کردن مسافت، UP (بالا) را فشار دهید.

7.برای ذخیره کردن، START (شروع) را فشار دهید.

توقفگاه طراحی شده، با نامی پیش فرض، ذخیره می شود.

## تنظیمات مسیریابی

می توانید ویژگی های نقشه و ظاهر آن را زمانی که به سمت یک مقصد مسیریابی می کنید، شخصی سازی کنید.

## شخصی سازی صفحات داده ی مسیریابی

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. > Data Screens Navigation (مسیریابی < صفحات داده) را انتخاب کنید.

3.یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای روشن یا خاموش کردن نقشه، Map > Status (نقشه < وضعیت) را انتخاب کنید.
- برای روشن یا خاموش کردن فیلد داده ای که اطلاعات مسیریابی را روی نقشه نشان می دهد، Map > Data Field (نقشه < فیلد داده) را انتخاب کنید.
- برای روشن یا خاموش کردن اطلاعات نقاط در پیش روی مسیر، Up Ahead (کمی جلوتر) را انتخاب کنید.
- برای روشن یا خاموش کردن صفحه ی راهنما که جهت قطب نما یا مسیری که باید طی شود در حین مسیریابی نشان می دهد، Guide (راهنما) را انتخاب کنید.
- برای روشن یا خاموش کردن نمودار ارتفاع، Elevation Plot (نمودار ارتفاع) را انتخاب کنید.
- یک صفحه را برای اضافه، حذف یا شخصی سازی انتخاب کنید.

## تنظیم یک نشانگر جهت

می توانید یک نشانگر جهت برای نمایش بر روی صفحات داده در حین مسیریابی، تنظیم کنید. نشانگر به جهت هدف شما اشاره می کند.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. Navigation > Heading Bug (مسیریابی < نشانگر جهت) را انتخاب کنید.

## تنظیم هشدار مسیریابی

می توانید هشدارهایی برای کمک به مسیریابی به سمت مقصدتان تنظیم کنید.


1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. Navigation > Alerts (مسیریابی < هشدار ها) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم یک هشدار برای مسافت مشخص از مقصد نهایی تان، Final Distance (مقصد نهایی) را انتخاب کنید.
- برای تنظیم هشدار برای زمان تخمینی باقی مانده تا رسیدن به مقصد نهاییتان، Final ETE را انتخاب کنید.
- برای تنظیم هشدار زمانی انحراف از مسیر خود، Off Course (خارج از مسیر) را انتخاب کنید.
- برای فعال سازی پیام های مسیر یابی بی وقفه ی صوتی یا تصویری، Turn Prompts (پیام هر تغییر مسیر) را انتخاب کنید.

4. در صورت لزوم، برای روشن کردن هشدار، Status (وضعیت) را انتخاب کنید.

5. در صورت لزوم، مقداری برای مسافت یا زمان وارد کرده، و  را انتخاب کنید.

## تنظیمات مدیریت باتری

MENU (منو) را نگه داشته، و Power Manager (مدیریت کننده ی نیرو) را انتخاب کنید.

**Battery Saver** (ذخیره کننده ی باتری): به شما امکان شخصی سازی تنظیمات سیستم برای افزایش عمر باتری در حالت ساعت را می دهد (شخصی سازی ویژگی ذخیره کننده ی ساعت، صفحه ی 144).

**Power Modes** (حالت نیرو): به شما امکان شخصی سازی تنظیمات سیستم، تنظیمات فعالیت، و تنظیمات GPS (موقعیت یاب) را برای افزایش عمر باتری در حین فعالیت می دهد (شخصی سازی حالت های نیرو، صفحه ی 145).

**Battery Percentage** (درصد باتری): باقیمانده ی باتری را به صورت درصدی نمایش می دهد.

**Battery Estimates** (تخمین عمر باتری): باقیمانده ی باتری را به عنوان تخمین عددی از تعداد روزها و ساعت های باقیمانده تا خالی شدن باتری را نشان می دهد.

## شخصی سازی ویژگی ذخیره کننده ی باتری

ویژگی ذخیره کننده ی باتری به شما امکان تنظیم سریع تنظیمات دستگاه برای افزایش عمر باتری در حالت ساعت را می دهد. می توانید ویژگی ذخیره کننده ی باتری را از منوی کنترل ها، روشن کنید (کنترل ها، صفحه ی 84).

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. **Power Manager > Battery Saver** (تنظیمات نیرو < ذخیره کننده ی باتری) را انتخاب کنید.

3. برای روشن کردن ویژگی ذخیره کننده ی باتری، **Status** (وضعیت) را انتخاب کنید.

4. **Edit** (ویرایش) را انتخاب کرده، و یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای فعال سازی صفحه ی اصلی ساعت در حالت کم مصرف که هر دقیقه به روز رسانی می شود، **Watch Face** (صفحه ی اصلی ساعت) را انتخاب کنید.
- برای غیرفعال سازی گوش دادن به آهنگ از روی ساعت خود، **Music** (آهنگ) را انتخاب کنید.
- برای قطع ارتباط گوشی جفت شده ی خود **Phone** (تلفن) را انتخاب کنید.
- برای قطع ارتباط از یک شبکه ی وای فای، **Wi-Fi** را انتخاب کنید.
- برای خاموش کردن کنترلگر مچی ضربان قلب، **Wrist Heart Rate** (کنترلگر مچی ضربان قلب) را انتخاب کنید.
- برای غیر فعال ساز خودکار نور پس زمینه، **Backlight** (نور پس زمینه) را انتخاب کنید.

ساعت، میزان ساعت هایی که به عمر باتری به دلیل هر تغییر اعمال شده در تنظیمات اضافه شده را نمایش می دهد.

5. برای دریافت هشدار زمانی که باتری کم است، **Low Battery Alert** (هشدار با باتری کم) را انتخاب کنید.

## تغییر حالت نیرو

می توانید حالت نیرو را به منظور افزایش عمر باتری در حین یک فعالیت تغییر دهید.

1. در حین یک فعالیت، MENU (منو) را نگه دارید.

2. Power Mode (حالت باتری) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید.

ساعت، میزان موجود عمر باتری را بر حسب ساعت با حالت نیروی انتخاب شده نمایش می دهد.

## شخصی سازی حالت نیرو

چندین حالت نیرو از قبل روی ساعت شما بارگذاری شده اند، که به شما امکان تنظیم سریع تنظیمات سیستم، تنظیمات فعالیت ها، و تنظیمات GPS (موقعیت یاب) را برای افزایش عمر باتری در حین یک فعالیت می دهد. شما می توانید حالت های نیروی موجود را شخصی سازی کرده و حالت های نیروی جدید سفارشی ایجاد کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. > Power Modes > Power Manager (مدیریت کننده ی نیرو < حالت های نیرو) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- یک حالت نیرو را برای شخصی سازی انتخاب کنید.
- برای ایجاد یک حالت نیروی سفارشی، Add New (اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

4. در صورت لزوم، یک نام سفارشی انتخاب کنید.

5. برای شخصی سازی تنظیمات حالت نیروی خاصی، یک گزینه را انتخاب کنید.

ساعت، میزان ساعت های اضافه شده به عمر باتری با هر تغییر اعمال شده در تنظیمات را نشان می دهد.

6. در صورت لزوم، برای ذخیره و استفاده از حالت نیروی سفارشی، Done (انجام) را انتخاب کنید.

## بازگرداندن یک حالت نیرو به شکل اولیه خود

می توانید حالت نیروی از قبل بارگذاری شده را به تنظیمات پیش فرض کارخانه ای بازگردانید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Power Modes > Power Manager (مدیریت کننده ی نیرو < حالت های نیرو) را انتخاب کنید.

3. یک حالت نیروی از پیش بارگذاری شده را انتخاب کنید.

4. Restore > Yes (بازگرداندن < بله) را انتخاب کنید.

## تنظیمات سیستم

MENU (منو) را نگه دارید، و System (سیستم) را انتخاب کنید.

Language (زبان): زبانی که بر روی ساعت نمایش داده می شود را تنظیم می کند.

Time (زمان): تنظیمات مربوط به زمان را تنظیم می کند (تنظیمات زمان، صفحه ی 147).

Backlight (نور پس زمینه): تنظیمات صفحه را تنظیم می کند (تغییر تنظیمات صفحه، صفحه ی 49).

Touch (لمس): به شما امکان فعال یا غیرفعال سازی صفحه ی لمسی در حین استفاده ی کلی، فعالیت ها، یا خواب را می دهد.

Satellites (ماهواره ها): سیستم ماهواره ای پیش فرض را برای استفاده ی فعالیت ها تنظیم می کند. در صورت لزوم، می توانید تنظیمات ماهواره را برای هر فعالیت شخصی سازی کنید (تنظیمات ماهواره، صفحه ی 49).

Sound and Vibe (صدا و لرزش): صداهای ساعت، مانند صداهای دکمه، هشدارها، و لرزش را تنظیم می کند.

Sleep Mode (حالت خواب): به شما امکان تنظیم ساعت های خواب و تنظیم ترجیحات حالت خواب را می دهد (شخصی سازی حالت خواب، صفحه ی 149).

Do Not Disturb (مزاحم نشوید): به شما امکان فعال سازی حالت مزاحم نشوید را می دهد. می توانید ترجیحات خود را برای صفحه، هشدارها، و حرکات مچ، ویرایش کنید.

Hot Keys (کلید های میانبر): به شما امکان تعیین میانبرهایی برای دکمه ها را می دهد (شخصی سازی کلید های میانبر، صفحه ی 150).

**Auto Lock** (قفل خودکار): به شما امکان قفل دکمه‌ها و صفحه‌ی لمسی را به طور خودکار به منظور جلوگیری از فشار دادن‌های کلیدها و کشیده شدن انگشت بر روی صفحه‌ی لمسی به طور اشتباهی، را می‌دهد. از گزینه‌ی **During Activity** (در حین فعالیت) برای قفل کردن دکمه‌ها و صفحه‌ی لمسی در حین یک فعالیت برنامه‌ریزی شده‌ی زمانی، استفاده کنید. از گزینه‌ی **Not During Activity** (نه در حین فعالیت) برای قفل دکمه‌ها و صفحه‌ی لمسی در زمانی که یک فعالیت برنامه‌ریزی‌شده در زمان‌دار را ثبت نمی‌کنید، استفاده کنید.

**Format** (قالب): ترجیحات قالب کلی مانند واحد‌های اندازه‌گیری، مسافت طی شده در زمان و سرعت نشان داده شده در حین فعالیت‌ها، شروع هفته، موقعیت جغرافیایی و گزینه‌های داده را تنظیم می‌کند (تغییر واحد‌های اندازه‌گیری، صفحه‌ی 150).  
**Physio TrueUp**: همگام‌سازی فعالیت‌ها و ارزیابی‌های عملکرد را از دستگاه‌های گارمین دیگر تان، فعال می‌سازد (همگام‌سازی فعالیت‌ها و ارزیابی‌های عملکرد، صفحه‌ی 150).

**Perf. Condition** (وضعیت عملکرد): ویژگی وضعیت عملکرد در حین فعالیت را فعال می‌سازد (وضعیت عملکرد، صفحه‌ی 74).

**Data Recording** (ثبت داده‌ها): نحوه‌ی ثبت داده‌های فعالیت توسط ساعت را تنظیم می‌نماید. گزینه‌ی **Smart recording** (ثبت هوشمند) (که به صورت هوشمند وجود دارد) امکان ثبت‌هایی برای فعالیت طولانی تری را می‌دهد. گزینه‌ی **Every Second recording** (ثبت ثانیه به ثانیه) امکان ثبت‌های برای فعالیت‌های با جزئیات بیشتر را می‌دهد، ولی ممکن است تمام فعالیت‌هایی که بیشتر طول میکشند (را به طور کامل) ثبت نکند.

**USB Mode** (حالت USB): ساعت را برای استفاده از **MTP** (پروتکل ارسال رسانه) یا حالت **Garmin** در زمان اتصال به کامپیوتر، تنظیم می‌کند. بازنشانی همه‌ی تنظیمات پیش فرض، صفحه‌ی 160).

**Reset** (تنظیم دوباره): به شما امکان تنظیم دوباره‌ی داده‌های کاربر و تنظیمات را می‌دهد.

**Software Update** (به روز رسانی نرم افزار): به شما امکان نصب به روز رسانی‌های دانلود شده‌ی نرم افزار را با استفاده از **Garmin Express** را می‌دهد. از گزینه‌ی **Auto Update** به روز رسانی خودکار برای فعال ساختن ساعت خود برای دانلو آخریت به روز رسانی در زمان اتصال به وای فای، استفاده کنید.

**About** (درباره‌ی): اطلاعات دستگاه، نرم افزار، گواهی نامه‌ها، و اطلاعات نظارتی را نمایش می‌دهد.

## تنظیمات زمان

**MENU** (منو) را نگه داشته، و **System > Time** (سیستم > زمان) را انتخاب کنید.

**Time Format** (قالب زمان): ساعت را برای نشان دادن زمان در قالب 12 ساعته، یا قالب نظامی تنظیم می‌کند.

Date Format (قالب تاریخ): نمایش ترتیب روز، ماه، و سال را برای تاریخ‌ها تنظیم می‌کند.

Set Time (تنظیم زمان): برای ساعت محدوده‌ی زمانی تنظیم می‌کند. گزینه‌ی Auto (خودکار) محدوده‌ی زمانی را بر مبنای موقعیت GPS شما به صورت خودکار تنظیم می‌کند.

Time (زمان): به شما امکان تنظیم زمان در صورت تنظیم بودن گزینه‌ی Set Time (تنظیم زمان) روی تنظیم Manual (دستی) را می‌دهد.

Alerts (هشدارها): به شما امکان تنظیم هشدارهای ساعتی و همینطور هشدارهای طلوع و غروب آفتاب که دقایقی یا ساعت‌هایی مشخص قبل از زمان واقعی طلوع یا غروب زنگ می‌زند را می‌دهد (تنظیم هشدارهای زمانی، صفحه‌ی 148).

Time Sync (همگام‌سازی زمان): به شما امکان همگام‌سازی دستی زمان وقتی محدوده‌ی زمانی را تغییر می‌دهید، و به روز رسانی برای صرفه‌جویی در زمان روز را می‌دهد (همگام‌سازی زمان، صفحه‌ی 148).

## تنظیم هشدارهای زمانی

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. Alerts > Time > System (سیستم < زمان < هشدارها) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای تنظیم یک هشدار که دقایقی یا چند ساعت قبل از غروب آفتاب زنگ بزند، Til Sunset > Status > On (تا غروب < وضعیت < روشن) را انتخاب کرده و Time (زمان) را انتخاب کنید، و زمان را وارد کنید.
- برای تنظیم هشدار که دقایقی یا چند ساعت قبل از طلوع آفتاب زنگ بزند، Til Sunrise > Status > On (تا طلوع < وضعیت < روشن) را انتخاب کرده، Time (زمان) را انتخاب کنید، زمان را وارد کنید.
- برای تنظیم هشدار که هر ساعت زنگ بزند، Hourly > On (هر ساعت < روشن) را انتخاب کنید.

## همگام‌سازی زمان

هر بار که دستگاه خود را روشن کرده و اتصال ماهواره‌ای پیدا می‌کنید یا برنامه‌ی Garmin Connect را روی گوشی جفت شده‌ی خود باز می‌کنید، دستگاه به صورت خودکار محدوده‌ی زمانی شما و آن زمان از روز را تشخیص می‌دهد. شما همچنین می‌توانید وقتی محدوده‌ی زمانی را تغییر می‌دهید، زمان را به صورت دستی همگام‌سازی کرده و برای صرفه‌جویی در زمان روز به روز رسانی کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Time > Time Sync (سیستم > زمان > همگام سازی زمان) را انتخاب کنید.

3. تا زمانی که دستگاه به گوشی جفت شده ی شما متصل شود یا ماهواره ها را پیدا کند، صبر کنید (دریافت سیگنال های ماهواره ای، صفحه ی 162).

راهنمایی: می توانید برای تغییر منبع، می توانید DOWN (پایین) را فشار دهید.

## تغییر تنظیمات صفحه

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Backlight (سیستم > نور پس زمینه) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- During Activity (در حین فعالیت) را انتخاب کنید.
- General Use (استفاده ی عمومی) را انتخاب کنید.
- During Sleep (در حین خواب) را انتخاب کنید.

4. یک گزینه را انتخاب کنید:

\*برای تنظیم میزان روشنایی صفحه، Brightness (روشنایی) را انتخاب کنید.

\*برای روشن کردن صفحه با فشار دکمه، Keys (کلیدها) را انتخاب کنید.

\*برای روشن کردن صفحه در زمان هشدارها، Alerts (هشدارها) را انتخاب کنید.



\*برای روشن کردن صفحه زمانی که دست خود را بالا می آورید و می چرخانید تا مچ خود را ببینید، Wrist Gesture (حرکت مچ) را انتخاب کنید.

برای تنظیم طول زمان روشن ماندن صفحه، Timeout (درنگ) را انتخاب کنید.

## شخصی سازی حالت خواب

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Sleep Mode (سیستم < حالت خواب) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

\*Schedule (برنامه) را انتخاب کرده، یک روز را انتخاب نمایید، و ساعت های عادی خواب خود را وارد کنید.

\*برای استفاده از صفحه ساعت در حالت خواب، Watch Face (صفحه ی اصلی ساعت) را انتخاب کنید.

\*برای پیکربندی روشنایی صفحه و مدت زمان روشن ماندن صفحه، Backlight (نور پس زمینه) را انتخاب کنید.

\*برای روشن یا خاموش کردن صفحه ی لمسی، Touch (لمس) را انتخاب کنید.

\*برای فعال یا غیر فعال سازی حالت مزاحم نشوید، Do Not Disturb (مزاحم نشوید) را انتخاب کنید.

\*برای فعال یا غیر فعال سازی حالت ذخیره کننده ی باتری، Battery Saver (ذخیره کننده ی باتری) را انتخاب کنید (شخصی سازی ویژگی ذخیره کننده ی باتری، صفحه ی 144).

## شخصی سازی کلیدهای میانبر

می توانید عملکرد نگه داشتن کلیدهای تکی و ترکیبی از کلیدها را شخصی سازی کنید.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Hot Keys (سیستم < کلیدهای میانبر) را انتخاب کنید.

3. یک کلید یا ترکیبی از کلیدها را برای شخصی سازی انتخاب کنید.

4. یک عملکرد را انتخاب کنید.

## تغییر واحدهای اندازه گیری

می توانید واحد های اندازه گیری مسافت، مسافت طی شده در طول زمان و سرعت، ارتفاع، وزن، قدر، و دما را شخصی سازی کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Format > Units (سیستم < قالب < واحد ها) را انتخاب کنید.

3. یک نوع اندازه گیری را انتخاب کنید.

4. یک واحد اندازه گیری را انتخاب کنید.

## همگام سازی فعالیت ها و ارزیابی های عملکرد

شما می توانید فعالیت ها و ارزیابی های عملکرد را از دستگاه گارمین به ساعت فنیکستان با استفاده از حساب Garmin Connect خود همگام سازی کنید. این کار به ساعت شما اجازه ی نشان دادن بازتابی دقیق تر از وضعیت تمرینی و ورزشی شما را می دهد. برای مثال، می توانید یک دوچرخه سواری با دستگاه Edge را ثبت نموده، و جزئیات فعالیت و بار کلی تمرین خود را بر روی ساعت فنیکستان مشاهده کنید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. System > Physio TrueUp (سیستم < Physio TrueUp) را انتخاب کنید.

زمانی که ساعت خود را با گوشیتان همگام سازی می کنید، فعالیت های اخیر و ارزیابی های عملکرد از دستگاه های دیگر گارمین بر روی ساعت فنیکستان نمایش داده می شود.

## مشاهده ی اطلاعات دستگاه

می توانید اطلاعات دستگاه مانند واحد ID، نسخه ی نرم افزار، اطلاعات نظارتی و قرارداد اجازه ی استفاده را مشاهده کنید.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2.About > System (سیستم < درباره ی) را انتخاب کنید.

## مشاهده ی اطلاعات نظارتی و تطابق برچسب الکترونیکی

برچسب این دستگاه به صورت الکترونیکی فراهم آمده است. برچسب الکترونیکی اطلاعات نظارتی مانند شماره های شناسایی ارائه شده توسط FCC یا علائم تطابق منطقه ای، و همینطور اطلاعات مربوط به محصول مربوطه و گواهینامه ها را شامل می شود.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2.از منوی سیستم، About (درباره ی) را انتخاب کنید.

## اطلاعات دستگاه

### شارژ کردن ساعت



هشدار

این دستگاه دارای یک باتری لیتیوم-یونی می باشد. دفترچه ی راهنمای نکات مهم امنیتی و اطلاعات محصول را که در جعبه ی محصول می باشد برای هشدارهای مربوط به محصول و دیگر اطلاعات مهم، ببینید.

توجه

برای جلوگیری از تحلیل رفتن، قبل از شارژ کردن یا اتصال به کامپیوتر، اتصالات (محل های اتصال) و نواحی اطراف آن ها را کاملاً تمیز و خشک کنید. به دستور العمل های تمیز کردن مراجعه نمایید (مراقبت از دستگاه، صفحه ی 155).

1.سر کوچک کابل USB را به درگاه شارژ ساعت خود متصل کنید.



2. سر بزرگ کابل USB را به یک درگاه شارژ USB وصل کنید.

3. ساعت را کاملاً شارژ کنید.

## شارژ خورشیدی

مدل هایی از ساعت که دارای قابلیت شارژ خورشیدی می باشند، به شما امکان شارژ ساعت در زمان استفاده را می دهند.

### راهنمایی هایی برای شارژ خورشیدی

برای به حداکثر رساندن عمر باتری ساعت خود، این نکات را دنبال کنید.

- زمانی که ساعت را بسته اید، از پوشاندن صفحه ی ساعت با آستینتان جلوگیری کنید.
- زمانی که ساعت را نبسته اید، صفحه ی ساعت را در مقابل نور خورشید قرار دهید.

توجه: ساعت از خودش در برابر داغ شدن بیش از حد محافظت می کند و اگر دمای داخلی بیش از آستانه ی دمای شارژ خورشیدی شود، به صورت خودکار شارژ کردن را متوقف می کند (مشخصات، صفحه ی 153).

توجه: زمانی که ساعت به منبع برق بیرونی متصل باشد یا باتری پر باشد، ساعت از قابلیت شارژ خورشیدی استفاده نمی کند.

## مشخصات

نوع باتری	قابل شارژ، باتری لیتیومی-یونی داخلی
میزان تحمل آب	10 ATM <sup>1</sup>
محدوده ی دمای حین کار یا ذخیره سازی	از 20°- تا 45° سانتیگراد (از 4°- تا 113° فارنهایت)
محدوده ی دمای شارژ با کابل USB	از 0° تا 45° سانتیگراد (از 32° تا 113° فارنهایت)
محدوده ی دمای شارژ خورشیدی	از 0° تا 60° سانتیگراد (از 32° تا 140° فارنهایت)
فرکانس های وایرلس (نیرو) اتحادیه اروپا	fēnix 7S: 2.4 GHz @ 17.3 dBm maximum, fēnix 7: 2.4 GHz @ 17.8 dBm maximum, fēnix 7X: 2.4 GHz @ 19.3 dBm maximum

<sup>1</sup> - دستگاه فشاری معادل عمق 100 متر را تحمل می کند. برای اطلاعات بیشتر، به [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) مراجعه کنید.

fēnix 7S: 0.32 W/kg torso, 0.32 W/kg limb, fēnix 7: 0.30 W/kg torso, 0.30

مقادیر EU SAR

W/kg limb, fēnix 7X: 0.75 W/kg torso, 0.27 W/kg limb

## اطلاعات باتری

عمر واقعی باتری به ویژگی های فعال شده روی ساعت مانند ضربان قلب مچی، اعلانات تلفن هوشمند، GPS، حسگرهای داخلی، و حسگرهای متصل بستگی دارد.

حالت	عمر باتری fēnix 7S	عمر باتری fēnix 7	عمر باتری fēnix 7X
حالت ساعت هوشمند	تا 11 روز با مصرف عادی	تا 18 روز با مصرف عادی	تا 28 روز با مصرف عادی
	تا 14 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	تا 22 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	تا 37 روز با خورشیدی <sup>2</sup>
حالت ذخیره کننده ی باتری	تا 38 روز با مصرف عادی	تا 57 روز با مصرف عادی	تا 90 روز با مصرف عادی
	تا 87 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	تا 173 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	بیش از 1 سال با خورشیدی <sup>2</sup>
حالت فقط GPS	تا 37 ساعت با مصرف عادی	تا 57 ساعت با مصرف عادی	تا 89 ساعت با مصرف عادی
	تا 46 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 73 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 122 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>

<sup>2</sup> پوشیدن تمام روز با 3 ساعت در روز در فضای باز با lux 50000

<sup>3</sup> با استفاده در شرایط lux 50000

حالت همه ی سیستم های ماهواره ای	تا 26 ساعت با مصرف عادی تا 30 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 40 ساعت با مصرف عادی تا 48 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 63 ساعت با مصرف عادی تا 77 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>
حالت همه ی سیستم های ماهواره ای +	تا 15 ساعت با مصرف عادی تا 16 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 23 ساعت با مصرف عادی تا 26 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 36 ساعت با مصرف عادی تا 41 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>
حالت همه ی سیستم های ماهواره ای و آهنگ	تا 7 ساعت با مصرف عادی	تا 10 ساعت با مصرف عادی	تا 16 ساعت با مصرف عادی
حالت حداکثر باتری GPS	تا 90 ساعت با مصرف عادی تا 162 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 136 ساعت با مصرف عادی تا 289 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>	تا 213 ساعت با مصرف عادی تا 578 ساعت با خورشیدی <sup>3</sup>
حالت کوهنوردی GPS	تا 26 روز با مصرف عادی تا 43 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	تا 40 روز با مصرف عادی تا 74 روز با خورشیدی <sup>2</sup>	تا 62 روز با مصرف عادی تا 139 روز با خورشیدی <sup>2</sup>

## مراقبت از دستگاه

### توجه

از اشیاء تیز برای تمیز کردن دستگاه استفاده نکنید.

از پاک کننده های شیمیایی، حلال ها و دافع حشرات که می توانند به اجزای پلاستیکی و روکش ها آسیب برسانند، خودداری کنید.

پس از قرار گرفتن در معرض کلر، آب نمک، کرم ضد آفتاب، لوازم آرایشی، الکل یا سایر مواد شیمیایی قوی، دستگاه را با آب شیرین کاملاً بشویید. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این مواد می تواند به بدنه آسیب برساند.

از فشار دادن کلیدها زیر آب خودداری کنید.

بند چرمی را تمیز و خشک نگه دارید. از شنا یا حمام کردن با بند چرمی خودداری کنید. قرار گرفتن در معرض آب یا عرق می تواند بند چرمی را بد رنگ یا خراب کند. بجای آن از بند سیلیکونی استفاده کنید.

از تکان های شدید و استفاده ی خشن خودداری کنید، زیرا می تواند عمر محصول را کاهش دهد.

دستگاه را در جایی که در معرض دمای خیلی بالا ممکن است باشد قرار ندهید، زیرا که این کار می تواند منجر به خرابی همیشگی (دستگاه) شود.

## تمیز کردن ساعت

### احتیاط

برخی کاربران ممکن است پس از استفاده ی طولانی مدت از ساعت، حساسیت پوستی را تجربه کنند، مخصوصاً که اگر پوستی حساس در برابر آلرژی ها داشته باشند. اگر متوجه هر گونه حساسیت پوستی شدید، ساعت را بیرون بیاورید و به پوستتان برای بهبود یافتن، زمان بدهید.

برای کمک به جلوگیری از حساسیت پوستی، از تمیز و خشک بودن ساعت اطمینان حاصل کرده، و ساعت را روی مچتان خیلی محکم نبندید.

### توجه

حتی مقدار کمی عرق یا رطوبت می تواند باعث خوردگی محل های تماس الکتریکی در هنگام اتصال به شارژر شود. خوردگی می تواند از شارژ و انتقال داده ها جلوگیری کند.

1. ساعت را با استفاده از یک پارچه مرطوب شده با محلول شوینده ملایم پاک کنید.

2. آن را (با حالت پاک کردن با پارچه) خشک کنید.

بعد از تمیز کردن، اجازه دهید ساعت به طور کامل خشک شود.

راهنمایی: برای اطلاعات بیشتر به [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) مراجعه نمایید.

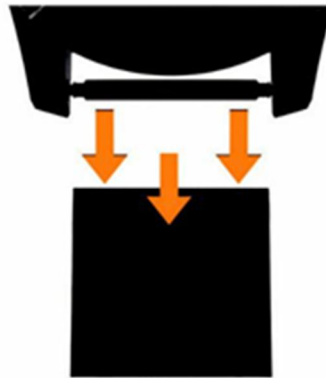


## تمیز کردن بند چرمی

1. با پارچه ای خشک، بند چرمی را پاک کنید.
2. برای تمیز کردن بندهای چرمی از نرم کننده ی چرم استفاده کنید.

## تعویض بندهای QuickFit®

1. ضامن را روی بند QuickFit بکشید و بند را از ساعت جدا کنید.



2. بند جدید را با ساعت هم راستا کنید.
  3. بند را به طرف جایگاهش فشار دهید.
- توجه: از محکم بودن بند اطمینان حاصل نمایید. قفل باید روی پین ساعت بسته شود.
4. برای تعویض بندهای دیگر، مراحل 1 تا 3 را تکرار کنید.

## تنظیم بند فلزی ساعت

اگر ساعت شما دارای بند فلزی می باشد، باید ساعت خود را نزد جواهرساز یا فرد حرفه ای دیگری ببرید تا طول بند فلزی را تنظیم کند.

## مدیریت داده ها

توجه: دستگاه با (سیستم عامل های) Windows 95، Windows NT®، Me، 98، و Mac® OS 10.3 و نسخه های قدیمی تر سازگار نمی باشد.

## پاک کردن فایل ها

### توجه

اگر منظور از یک فایل را نمی دانید، آن را پاک نکنید. حافظه ی دستگاه شما حاوی فایل های مهم سیستم که نباید پاک شوند می باشد.

1. Garmin drive (درایو گارمین) یا volume (صدا) را باز کنید.

2. در صورت لزوم، یک فولدر یا صدا را باز کنید.

3. یک فایل را انتخاب کنید.

4. دکمه ی Delete را روی کیبورد خود فشار دهید.

توجه: سیستم عامل های Mac به صورت محدودی از فایل های MTP در حالت انتقال فایل حمایت می کند. شما باید Garmin drive را روی یک سیستم عامل ویندوز باز کنید. باید از اپلیکیشن (برنامه ی) Garmin Express برای حذف فایل های آهنگ از روی دستگاه خود استفاده کنید.

## حل مشکل (دستگاه)

## به روز رسانی های نرم افزار

زمانی که ساعتتان به بلوتوث یا وای فای متصل باشد، به طور خودکار به روز رسانی ها را چک می کند. شما می توانید به صورت دستی به روز رسانی های تنظیمات سیستم را چک کنید (تنظیمات سیستم، صفحه ی 146). روی کامپیوترتان Garmin Express را نصب کنید ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). روی گوشی خود، برنامه ی Garmin Connect را نصب کنید.

این کار موجب دسترسی سریع به سرویس های ذیل برای دستگاه گارمین می شود:

- به روز رسانی های نرم افزار
- به روز رسانی های نقشه
- به روز رسانی ها مسیر
- بارگذاری داده ها بر روی Garmin Connect
- ثبت محصول

## به دست آوردن اطلاعات بیشتر

می توانید برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر درباره ی این محصولت به وبسایت Garmin مراجعه نمایید.

- برای دفترچه های راهنما، مقالات، و بروزرسانی های نرم افزار بیشتر به آدرس اینترنتی [support.garmin.com](http://support.garmin.com) مراجعه کنید
- برای اطلاعات درباره ی لوازم جانبی اختیاری و تعویض قطعات به آدرس اینترنتی [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) مراجعه نموده یا با فروشنده ی گارمین خود تماس بگیرید.
- برای اطلاعات از دقت ویژگی ها، به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) مراجعه نمایید.

این دستگاه، یک دستگاه پزشکی نمی باشد.

## زبان دستگاه من درست نیست

اگر اشتباهاً زبان اشتباهی برای دستگاه خود انتخاب کردید، می توانید انتخاب زبان دستگاه خود را تغییر دهید.

1. MENU (منو) را نگه دارید.

2. انگشت خود را روی لیست بکشید تا به آخرین مورد لیست برسید، و START (شروع) را فشار دهید.

3. START (شروع) را فشار دهید.

4. زبان خود را انتخاب کنید.

## آیا گوشی من با ساعت سازگار است؟

ساعت فنیکس با گوشی هایی که از تکنولوژی بلوتوث استفاده می کنند، سازگار است.

برای اطلاعات درباره ی سازگاری بلوتوث به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) مراجعه نمایید.

## گوشی من به ساعت متصل نمی شود

اگر گوشی شما به ساعت متصل نمی شود، می توانید این موارد را امتحان کنید.

- گوشی و ساعت خود را خاموش و دوباره روشن کنید.
- تکنولوژی بلوتوث را روی گوشی خود روشن کنید.
- برنامه ی Garmin Connect را به آخرین نسخه اش به روز رسانی کنید.
- ساعت خود را از برنامه ی Garmin Connect و بلوتوث گوشی تان حذف کنید تا بتوانید دوباره برای فرآیند جفت کردن، اقدام کنید.
- اگر گوشی جدیدی خریدید، ساعت خود را از برنامه ی Garmin Connect روی گوشی که نمی خواهید از آن استفاده کنید، حذف کنید.
- گوشی خود را در فاصله ی 10 متری (33 فوتی) ساعت قرار دهید.
- روی گوشی خود، برنامه ی Garmin Connect را باز کرده،  یا  را انتخاب کنید، و سپس Garmin **Devices > Add Device** (دستگاه های گارمین < اضافه کردن دستگاه) را به منظور ورود به حالت جفت کردن انتخاب کنید.
- از صفحه ی اصلی ساعت، **MENU** (منو) را نگه داشته، و **Pair Phone > Phone** (گوشی < جفت کردن گوشی) را انتخاب کنید.

## آیا می توانم حسگر بلوتوثی ام را با ساعت استفاده کنم؟

دستگاه با برخی حسگرهای بلوتوثی سازگار می باشد. اولین بار که یک حسگر را به دستگاه گارمین خود متصل می کنید، باید دستگاه و حسگر را جفت کنید. بعد از این که جفت شدند، وقتی فعالیتی را شروع کنید، دستگاه به صورت خودکار به حسگر متصل شده و حسگر فعال و در محدوده می باشد.

1.MENU (منو) را نگه دارید.

2. Add New > Sensors & Accessories (حسگرها و لوازم جانبی < اضافه کردن جدید) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- Search All Sensors (جست و جوی همه ی حسگر ها) را انتخاب کنید.
- نوع حسگر خود را انتخاب کنید.

شما می توانید فیلد های داده ی اختیاری را شخصی سازی کنید (شخصی سازی صفحات داده ها، صفحه ی 40)

## هدفون هایم به ساعت متصل نمی شوند

اگر قبلاً هدفونتان به گوشی شما از طریق تکنولوژی بلوتوث متصل بوده، ممکن است (در حال حاضر نیز) قبل از اتصال به ساعت، به گوشی تان متصل شده باشند. این موارد را می توانید امتحان کنید.

- تکنولوژی بلوتوث را روی گوشی خود خاموش کنید.
- برای اطلاعات بیشتر به دفتر راهنمای گوشی خود مراجعه کنید.
- زمانی که هدفون را به ساعت، متصل می کنید، 10 متر (33 فوت) دورتر از گوشی خود بایستید.
- هدفون خود را با ساعت جفت کنید (اتصال هدفون بلوتوثی، صفحه ی 116).

## آهنگم قطع می شود، یا هدفون هایم متصل نمی مانند

زمان استفاده از ساعت فنیکی که با استفاده از تکنولوژی بلوتوث به هدفون متصل است، سیگنال زمانی از همیشه قوی تر است که یک خط دید مستقیم مابین ساعت و آنتن روی هدفون وجود داشته باشد.

- اگر سیگنال از بدنتان رد بشود، ممکن است از دست رفتن سیگنال را تجربه کنید یا هدفونتان قطع شود.
- توصیه می شود که از هدفون آنتن دار در همان سمتی از بدن که ساعت را بسته اید، استفاده کنید.
- از آنجا که مدل های هدفون ها متنوع است، می توانید ساعت را روی مچ دیگرتان ببندید.
- اگر از بندهای فلزی یا چرمی ساعت استفاده می کنید، می توانید از بندهای سیلیکونی ساعت برای بهبود سیگنال استفاده کنید.

## راه اندازی مجدد دستگاهتان

LIGHT.1 (نور) را تا خاموش شدن دستگاه نگه دارید.

LIGHT.2 (نور) را تا روشن شدن دستگاه نگه دارید.

## بازنشانی همه ی تنظیمات پیش فرض

شما می توانید تمام تنظیمات دستگاه را به مقادیر پیش فرض کارخانه برگردانید.

MENU.1 (منو) را نگه دارید.

System > Reset (سیستم < تنظیم دوباره) را انتخاب کنید.

3. یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای بازگرداندن همه ی تنظیمات دستگاه و اطلاعات وارد شده توسط کاربر، به مقادیر پیش فرض کارخانه Reset Default Settings (بازگرداندن به تنظیمات پیش فرض) را انتخاب کنید.
  - برای پاک کردن تاریخچه ی تمام فعالیت ها، Delete All Activities (پاک کردن همه ی فعالیت ها) را انتخاب کنید.
  - برای بازنشانی تمام مسافت ها و مجموع زمان، Reset Totals (بازنشانی مجموع) را انتخاب کنید.
  - برای بازنشانی همه ی تنظیمات دستگاه به مقادیر پیش فرض کارخانه و حذف همه ی اطلاعات وارد شده توسط کاربر و تاریخچه ی فعالیت، Delete Data and Reset Settings (پاک کردن داده ها و بازنشانی تنظیمات).
- توجه: اگر یک کیف پول Garmin Pay راه اندازی کرده اید، این گزینه، کیف پول را از دستگاهتان پاک می کند. اگر آهنگ روی دستگاه خود ذخیره کرده اید، این گزینه آهنگ ذخیره شده را پاک می کند.

## نکاتی برای افزایش عمر باتری

برای افزایش عمر باتری، می توانید این نکات را امتحان کنید.

- power mode (حالت باتری) را در حین یک فعالیت تغییر دهید (تغییر دادن حالت باتری، صفحه ی 145).
- ویژگی battery saver (ذخیره کننده ی باتری) را از منوی کنترل ها روشن کنید (کنترل ها، صفحه ی 84).
- زمان روشن ماندن صفحه را کم کنید (تغییر تنظیمات صفحه، صفحه ی 49).
- روشنایی صفحه را کم کنید (تغییر تنظیمات صفحه، صفحه ی 49).

- UltraTrac satellite mode (حالت ماهواره ای فرا ردیابی) را برای فعالیتهای استفاده کنید (تنظیمات ماهواره، صفحه ی 49).
- زمانی که از ویژگی هایی که نیاز به اتصال دارند استفاده نمی کنید، تکنولوژی بلوتوث را خاموش کنید (کنترل ها، صفحه ی 84).
- زمانی که فعالیت خود را برای مدتی طولانی متوقف می کنید، از گزینه ی Resume Later (ازسرگیری بعداً) استفاده کنید (متوقف کردن یک فعالیت، صفحه ی 16)
- از یک صفحه ی اصلی برای ساعت استفاده کنید که هر ثانیه به روز رسانی نشود.
- برای مثال، از یک صفحه اصلی استفاده کنید که عقربه ی ثانیه شمار نداشته باشد (شخصی سازی صفحه ی اصلی ساعت، صفحه ی 62).
- اعلانات گوشی را که ساعت نمایش می دهد را محدود کنید (مدیریت اعلان ها، صفحه ی 119).
- پخش داده های ضربان قلب را روی دستگاه های جفت شده متوقف کنید (پخش ضربان قلب، صفحه ی 95).
- کنترلگر ضربان قلب مچی را خاموش کنید (تنظیمات کنترلگر ضربان قلب مچی، صفحه ی 94).
- توجه: کنترلگر ضربان قلب مچی برای محاسبه ی شدت فعالیت در دقیقه و کالری مصرف شده، استفاده می گردد.
- خوانش اکسیژن سنج دستی را روشن کنید (تنظیم حالت اکسیژن سنج، صفحه ی 98).

## دریافت سیگنال های ماهواره ای

دستگاه برای دریافت سیگنال های ماهواره ای نیاز به دید واضح آسمان داشته باشد. زمان و تاریخ به صورت خودکار بر اساس موقعیت GPS (موقعیت یاب) تنظیم می شود.

راهنمایی: برای اطلاعات بیشتر راجع به GPS (موقعیت یاب) به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) مراجعه نمایید.

1. بیرون، به فضای باز بروید

روی دستگاه باید به سمت آسمان باشد.

2. صبر کنید تا دستگاه ماهواره ها را پیدا کند.

ممکن است 30-60 ثانیه پیدا کردن سیگنال های ماهواره ای طول بکشد.

## بهبود دریافت ماهواره ای GPS

- مرتباً ساعت را با حساب Garmin خود همگام سازی کنید.
- ساعت خود را با استفاده از کابل USB و برنامه ی Garmin Express به کامپیوتر متصل کنید.
- ساعت خود را با برنامه ی Garmin Connect با استفاده از گوشی بلوتوث دار خود، همگام سازی کنید.
- ساعتتان را به حساب Garmin خود با استفاده از شبکه ی وایرلس وای فای متصل کنید.
- زمانی که به حساب Garmin خود متصل هستید، ساعت داده های چندین روزه ی ماهواره را که به آن امکان یافتن سریع سیگنال های ماهواره را می دهد، دانلود می کند.
- ساعت خود را بیرون و به دور از ساختمان های بلند و درختان ببرید.
- برای چند دقیقه ی کوتاه، بی حرکت بمانید.

## خوانش دما دقیق نیست

دمای بدن شما بر خوانش دما توسط حسگر داخلی دمایی تأثیر می گذارد. برای به دست آوردن دقیق ترین خوانش دما، باید ساعت را از دستتان باز کرده و 20 الی 30 دقیقه صبر کنید.

شما همچنین می توانید هنگام استفاده از ساعت برای مشاهده دقیق خوانش دمای محیط، از یک سنسور دمای خارجی اختیاری نیز استفاده کنید.

## ردیابی فعالیت

برای اطلاعات بیشتر درباره ی دقت ردیابی فعالیت، به آدرس اینترنتی [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه نمایید.

## گام شمار روزانه ی من نمایش داده نمی شود

شمارش گام های روزانه، هر شب، در نیمه شب بازنشانی می شود.

اگر خط تیره ها بجای شمارش گام هایتان نمایش داده شد، به دستگاه اجازه ی دریافت سیگنال های ماهواره و تنظیم خودکار زمان را بدهید.



## گام شمار من به نظر دقیق نیست

اگر گام شمارتان به نظر دقیق نیست، می توانید این نکات را امتحان کنید.

- ساعت را روی دست غالب خود ببندید.
- هنگام هل دادن کالسکه یا ماشین چمن زنی، ساعت را در جیب خود بگذارید.
- زمانی که به صورت فعال فقط از دست ها و بازوی خود استفاده می کنید، ساعت را در جیبتان بگذارید.

توجه: ساعت ممکن است برخی حرکات تکراری مانند ظرف شستن، تا کردن لباس، دست زدن (کف زدن) را به عنوان گام تفسیر کند.

## گام شمار، روی دستگام و حساب Garmin Connect با هم تطابق ندارند

زمانی که دستگام را همگام سازی می کنید، گام شمار روی حساب Garmin Connect شما به روز رسانی می شود.

1. یک گزینه را انتخاب کنید:

- گام شمار خود را با برنامه ی Garmin Express خود همگام سازی کنید (استفاده از Garmin Connect بر روی کامپیوتر خود، صفحه ی 123)
- گام شمار خود را با برنامه ی Garmin Connect همگام سازی کنید (استفاده از برنامه ی Garmin Connect، صفحه ی 122).

2. تا زمانی که دستگام داده های شما را همگام سازی می کند، صبر کنید.

همگام سازی می تواند چندین دقیقه طول بکشد.

توجه: به روز رسانی برنامه ی Garmin Connect یا Garmin Express داده های شما یا گام شمارتان را به روز رسانی نمی کند.

## میزان نمایش داده شده برای بالا رفتن از طبقات دقیق به نظر نمی رسد

ساعت شما از یک فشارسنج داخلی برای سنجش تغییرات ارتفاع در هنگام بالا رفتن از طبقات استفاده می کند. یک طبقه ای که بالا می روید مساوی 3 متر (10 فوت) می باشد.

- از نگه داشتن نرده های یا چندتا یکی کردن پله ها در حین بالا رفتن خودداری کنید.
- در محیط هایی که باد می وزد، ساعت را با آستین یا ژاکت خود بپوشانید؛ زیرا که وزش باد شدید می تواند باعث خواش غیر عادی شود.

## ضمیمه

### فیلدهای داده ها

توجه: همه ی فیلدهای داده برای همه ی انواع فعالیت موجود نمی باشد. بعضی فیلدهای داده برای نمایش داده ها به ANT+ یا بلوتوث نیاز دارند. بعضی فیلدهای داده در بیش از یک دسته بندی روی ساعت نمایش داده می شود. راهنمایی: شما می توانید فیلدهای داده از تنظیمات ساعت را در برنامه ی Garmin Connect شخصی سازی کنید.

### فیلدهای کدنس (ریتم)

نام	توضیح
Average Cadence (متوسط ریتم)	دوچرخه سواری. متوسط ریتم فعالیت فعلی.
Average Cadence (متوسط ریتم)	دویدن. متوسط ریتم فعالیت فعلی.
	دوچرخه سواری. تعداد دورهای میل لنگ. دستگاهتان باید به لوازم جانبی ریتم متصل باشد تا این داده ها نمایش داده شود.
Cadence (ریتم)	

Cadence (ریتم)	دویدن. تعداد گام ها در هر دقیقه (راست و چپ).
Lap Cadence (ریتم دور)	دوچرخه سواری. متوسط ریتم برای دور فعلی.
Lap Cadence (ریتم دور)	دویدن. متوسط ریتم برای دور فعلی.
Last Lap Cadence (آخرین ریتم دور)	دوچرخه سواری. متوسط ریتم برای آخرین دور تکمیل شده.
Last Lap Cadence (آخرین ریتم دور)	دوچرخه سواری. متوسط ریتم برای آخرین دور تکمیل شده.

## نمودارها

نام	توضیح
Barometer Chart (نمودار فشار سنج)	نمودار نشان دهنده ی فشار هوا در طول زمان.
Elevation Chart (نمودار ارتفاع)	نمودار نشان دهنده ی ارتفاع در طول زمان
Heart Rate Chart (نمودار ضربان قلب)	نمودار نشان دهنده ی ضربان قلب شما در حین یک فعالیت.
Pace Chart (نمودار مسافت طی شده در زمان)	نمودار نشان دهنده ی مسافت طی شده ی شما در حین یک فعالیت.

Speed Chart (نمودار سرعت)	نمودار نشان دهنده ی سرعت شما در حین یک فعالیت.
------------------------------	------------------------------------------------

### فیلدهای قطب نما

نام	توضیح
Compass Heading (جهت قطب نما)	جهت حرکت شما بر اساس قطب نما.
GPS Heading (جهت GPS)	جهت حرکت شما بر اساس GPS.
GPS Heading (جهت)	جهت حرکت شما.

### فیلدهای مسافت

نام	توضیح
Distance (مسافت)	مسافت طی شده برای مسیر یا فعالیت فعلی.
Interval Distance (مسافت بازه ای)	مسافت طی شده ی بازه ی فعلی.
Lap Distance (مسافت دور)	مسافت طی شده ی دور فعلی.
Last Lap Distance (آخرین مسافت دور)	مسافت طی شده ی آخرین دور تکمیل شده.

نام	توضیح
Nautical Distance (مسافت دریایی)	مسافت طی شده بر حسب متر دریایی یا فوت دریایی.

### فیلدهای ارتفاع

نام	توضیح
Average Ascent (متوسط صعود)	متوسط صعود مسافت عمودی از آخرین بازنشانی.
Average Descent (متوسط پایین آمدن)	متوسط پایین آمدن مسافت عمودی از آخرین بازنشانی.
Elevation (ارتفاع)	ارتفاع موقعیت فعلیتان، بالا یا پایین تر از سطح دریا.
Glide Ratio	نسبت فاصله افقی طی شده به تغییر فاصله عمودی.
GPS Elevation (ارتفاع GPS)	ارتفاع موقعیت فعلیتان با استفاده از GPS.

Grade (میزان شیب)	نسبت بالا رفتن (ارتفاع) بر دوییدن (مسافت طی شده). برای مثال، اگر برای هر 3 متر (10 فوت) بالا رفتن، 60 متر (200 فوت) طی می کنید، میزان شیب 5٪ می باشد.
Lap Ascent (صعود دور)	مسافت عمودی صعود برای دور فعلی
Lap Descent (پایین آمدن دور)	مسافت پایین آمدن عمودی برای دور فعلی
Last Lap Ascent (آخرین صعود دور)	مسافت عمودی صعود برای آخرین دور تکمیل شده.
Last Lap Descent (آخرین پایین آمدن دور)	مسافت عمودی پایین آمدن برای آخرین دور تکمیل شده.
Maximum Ascent (حداکثر صعود)	نرخ حداکثر صعود بر حسب فوت در دقیقه یا متر بر دقیقه از زمان آخرین بازنشانی.
Maximum Descent (حداکثر پایین آمدن)	نرخ حداکثر پایین آمدن بر حسب فوت در دقیقه یا متر بر دقیقه از زمان آخرین بازنشانی.
Maximum Elevation (حداکثر ارتفاع)	بیشترین ارتفاعی که از آخرین بازنشانی به بعد به آن رسیده اید.

<b>Minimum Elevation</b> (حداقل ارتفاع)	کمترین ارتفاعی که از آخرین بازنشانی به بعد به آن رسیده اید.
<b>Total Ascent</b> (مجموع صعود)	مجموع مسافت ارتفاع که از آخرین بازنشانی به بعد، صعود کرده اید.
<b>Total Descent</b> (مجموع پایین آمدن)	مجموع مسافت ارتفاع که از آخرین بازنشانی به بعد، پایین آمده اید.

### فیلدهای طبقات

نام	توضیح
<b>Floors Climbed</b> (طبقات بالارفته)	مجموع تعداد طبقاتی که در روز بالا رفته اید.
<b>Floors Descended</b> (طبقات پایین آمده)	مجموع تعداد طبقاتی که در روز پایین رفته اید.
<b>Floors per Minute</b> (طبقه در دقیقه)	تعداد طبقاتی که در هر دقیقه بالا رفته اید



نام	توضیح
Di2 Battery (باتری Di2)	نیروی باقیمانده ی باتری یک حسگر Di2
Front(جلو)	دنده ی جلوی دوچرخه از یک حسگر موقعیت دنده.
Gear Battery (باتری دنده)	وضعیت باتری یک حسگر موقعیت دنده.
Gear Combo(ترکی ب دنده)به Strava™ Segments	ترکیب دنده ی فعلی از حسگر موقعیت دنده.

نام	توضیح
Gears (دنده ها)	دنده های جلو و عقب دوچرخه از حسگر موقعیت دنده.
Gear Ratio (نسبت دنده)	تعداد دندانه ها بر روی دنده های جلو و عقب دوچرخه، که با حسگر موقعیت دنده تشخیص داده می شود.
Rear (پشت)	دنده ی عقب دوچرخه از حسگر موقعیت دنده.

### نمودار

نام	توضیح
Cadence Gauge (طیف ریتم)	دویدن. طیف رنگی نشان دهنده ی محدوده ی کدنس (ریتم).
Compass Gauge (طیف قطب نما)	جهت حرکت شما بر اساس قطب نما.
GCT Balance Gauge (طیف توازن GCT)	طیف رنگی نشان دهنده ی توازن راست/چپ زمان تماس با زمین در حین دویدن.

<p>Ground Contact Time Gauge (طیف زمان تماس با زمین)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی میزان زمان روی زمین بودن برای هر گام در حین دویدن، که بر حسب میلی ثانیه اندازه گیری می شود.</p>
<p>Heart Rate Gauge (طیف ضربان قلب)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی محدوده ی ضربان قلب فعلی.</p>
<p>Heart Rate Zones Ratio (طیف محدوده های ضربان قلب)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی نسبت زمان صرف شده در هر محدوده ی ضربان قلب.</p>
<p>PacePro Gauge (طیف سرعت حرفه ای)</p>	<p>دویدن. سرعت قسمت فعلی شما و سرعت قسمت هدفتان.</p>
<p>Power Gauge (طیف نیرو)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی محدوده ی نیروی فعلیتان.</p>
<p>Stamina Gauge (Dist.) (طیف استقامت مسافت)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی استقامت فعلی مسافت باقیمانده ی شما.</p>
<p>Stamina Gauge (Time) (طیف استقامت زمان)</p>	<p>طیف رنگی نشان دهنده ی استقامت فعلی زمان باقیمانده ی شما.</p>
<p>Total Ascent/Descent Gauge (طیف مجموع صعود/پایین آمدن)</p>	<p>مجموعه مسافت صعود کرده یا پایین آمده در حین یک فعالیت یا از آخرین بازنشانی.</p>

Training Effect Gauge (طیف اثر تمرین)	تأثیر فعالیت فعلی بر سطح ورزش هوازی و بی هوازی شما.
Vertical Oscillation Gauge (طیف نوسانات)	طیف رنگی نشان دهنده ی میزان پرش در حین دویدنتان.
Vertical Ratio Gauge (طیف نسبت عمودی)	طیف رنگی نشان دهنده ی نسبت نوسانات عمودی به طول گام.

### فیلدهای ضربان قلب

نام	توضیح
Heart Rate Reserve % (درصد ضربان قلب ذخیره)	درصد ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت). ضربان قلب ذخیره
اثر تمرین هوازی	اثر فعالیت فعلی بر سطح ورزشی هوازی شما.
اثر تمرین بی هوازی	اثر فعالیت فعلی بر سطح ورزشی بی هوازی شما.
Average % Heart Rate	درصد متوسط ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت) برای فعالیت فعلی.

Reserve (متوسط درصد ضربان قلب ذخیره)	
متوسط ضربان قلب	متوسط ضربان قلب برای فعالیت فعلی.
حداکثر درصد متوسط ضربان قلب	متوسط درصد حداکثر ضربان قلب برای فعالیت فعلی.
ضربان قلب	ضربان قلب شما بر حسب ضربان در دقیقه (bpm). دستگاه شما باید کنترلگر ضربان قلب داشته باشد یا به یک کنترلگر ضربان قلب سازگار متصل باشد.

نام	توضیح
Heart Rate %Max. (درصد حداکثر ضربان قلب)	درصد حداکثر ضربان قلب.
Heart Rate Zone (محدوده ی ضربان قلب)	محدوده ی فعلی ضربان قلب (1 تا 5). محدوده های پیش فرض بر اساس پروفایل کاربری شما و حداکثر ضربان قلب می باشند (220 منهای سن شما).

<p><b>Interval Average</b>  HRR % (متوسط ضربان قلب  بازه)</p>	<p>متوسط درصد ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت) برای بازه ی شنای فعلی.</p>
<p><b>Interval Average %Max.</b>  (حداکثر درصد متوسط بازه)</p>	<p>حداکثر درصد متوسط ضربان قلب برای بازه ی فعلی شنا.</p>
<p><b>Interval Average Heart Rate</b>  (متوسط ضربان قلب بازه)</p>	<p>متوسط ضربان قلب بازه ی فعلی شنا.</p>
<p><b>Interval Maximum</b>  HRR % (حداکثر درصد ضربان  قلب ذخیره ی بازه)</p>	<p>حداکثر درصد ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت) برای بازه ی فعلی شنا.</p>
<p><b>Interval Maximum %Max.</b>  (حداکثر درصد حداکثر  بازه)</p>	<p>حداکثر درصد حداکثر ضربان قلب برای بازه ی فعلی شنا.</p>
<p><b>Interval Maximum Heart Rate</b>  (حداکثر ضربان قلب بازه)</p>	<p>حداکثر درصد حداکثر ضربان قلب برای بازه ی فعلی شنا.</p>

<p>Lap % Heart Rate Reserve (درصد ضربان قلب ذخیره ی دور)</p>	<p>درصد متوسط ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت) برای دور فعلی.</p>
<p>Lap Heart Rate (ضربان قلب دور)</p>	<p>متوسط ضربان قلب برای دور فعلی.</p>
<p>Lap Heart Rate Max. (حداکثر درصد ضربان قلب دور)</p>	<p>متوسط درصد حداکثر ضربان قلب برای دور فعلی.</p>
<p>Last Lap %HRR (درصد ضربان قلب ذخیره ی آخرین دور)</p>	<p>درصد متوسط ضربان قلب ذخیره (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب در حال استراحت) برای آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Heart Rate (ضربان قلب آخرین دور)</p>	<p>متوسط ضربان قلب برای آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Heart Rate Max. (حداکثر درصد ضربان قلب آخرین دور)</p>	<p>درصد متوسط حداکثر ضربان قلب برای آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Time in Zone (زمان در محدوده)</p>	<p>زمان سپری شده در هر محدوده ی ضربان قلب.</p>

## فیلدهای طول

نام	توضیح
Interval Lengths (طول های بازه)	تعداد طول های استخر که در بازه ی فعلی تکمیل شده اند.
Lengths (طول ها)	تعداد طول های استخر که در حین فعالیت فعلی تکمیل شده اند.

## فیلدهای اکسیژن ماهیچه ای

نام	توضیح
Muscle O2 Saturation % (درصد اشباع اکسیژن ماهیچه)	تخمین درصد اکسیژن اشباع ماهیچه برای فعالیت فعلی.
Total Hemoglobin (هموگلوبین کل)	تخمین غلظت کل هموگلوبین در ماهیچه.

## فیلدهای مسیریابی

نام	توضیح
Bearing (موقعیت)	مسیر از موقعیت فعلی شما به مقصد. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.



Course (مسیر)	مسیر از موقعیت نقطه ی شروع تا مقصد. مسیر می تواند به عنوان برنامه دار یا مسیر تنظیم شده نمایش داده شود. شما باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

نام	توضیح
Destination Location (موقعیت مقصد)	موقعیت مقصد نهایی شما.
Destination Waypoint (توقف گاه ها تا مقصد)	آخرین نقطه روی جاده تا مقصد. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.
باقیمانده ی مسافت تا مقصد نهاییتان. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.	

<p>Distance Remaining (باقیمانده ی مسافت)</p>	
<p>Distance To Next (مسافت تا بعدی)</p>	<p>باقیمانده ی مسافت تا توقفگاه بعدی روی مسیر. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Estimated Total Distance (تخمین کل مسافت)</p>	<p>تخمین مسافت از نقطه ی شروع تا مقصد نهایی. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>ETA (تخمین زمان رسیدن به مقصد)</p>	<p>تخمین زمانی از روز که به مقصد نهایی می رسید (تنظیم شده با زمان محلی مقصد). باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>ETA at Next (تخمین زمان توقفگاه بعد)</p>	<p>تخمین زمانی از روز که به توقفگاه بعدی روی مسیر می رسید (تنظیم شده با زمان محلی آن توقفگاه). باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>ETE</p>	<p>زمان تخمینی باقیمانده تا رسیدن به مقصدتان. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>

<p>Glide Ratio to Destination (تا مقصد)</p>	<p>Glide ratio (نسبت حرکت روان) برای پایین آمدن از موقعیت فعلی تا ارتفاع مقصد لازم است. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Lat/Lon (طول و عرض جغرافیایی)</p>	<p>موقعیت فعلی در طول و عرض جغرافیایی صرف نظر از تنظیمات قالب موقعیت انتخاب شده.</p>
<p>Location (موقعیت)</p>	<p>موقعیت فعلی با استفاده از تنظیمات قالب موقعیت انتخاب شده.</p>
<p>Next Waypoint (توقفگاه بعدی)</p>	<p>نقطه ی بعدی روی نقشه. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Off Course (انحراف از مسیر)</p>	<p>میزان مسافتی به چپ یا راست که از مسیر اصلی سفر منحرف شده اید. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Time to Next (زمان تا بعدی)</p>	<p>زمان تخمینی باقیمانده قبل از رسیدن به توقفگاه بعدی. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>

<p>Velocity Made Good (شتاب خوب)</p>	<p>سرعتی که با آن بر روی مسیر به مقصد نزدیک می شوید. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Vertical Dist. To Dest. (مسافت عمودی تا مقصد)</p>	<p>مسافت ارتفاع بین موقعیت فعلی شما و مقصد نهایی. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>
<p>Vertical Speed to Target (سرعت عمودی تا مقصد)</p>	<p>نرخ صعود یا پایین آمدن از یک طول جغرافیایی از پیش تعیین شده. مسافت ارتفاع بین موقعیت فعلی شما و مقصد نهایی. باید در حال مسیریابی باشید تا این داده ها نمایش داده شوند.</p>

### فیلدهای دیگر

نام	توضیح
<p>Active Calories (کالری فعال)</p>	<p>کالری های مصرف شده در حین یک فعالیت.</p>

<p>Ambient Pressure (فشار محیطی)</p>	<p>فشار محیطی معین نشده.</p>
<p>Barometric Pressure (فشار هوا)</p>	<p>فشار محیطی معین شده ی فعلی.</p>
<p>Battery Hours (ساعات باقیمانده ی باتری)</p>	<p>تعداد ساعات باقی مانده تا تمام شدن باتری.</p>

نام	توضیح
<p>Battery Percent age (درصد باتری)</p>	<p>درصد باقیمانده ی نیروی باتری.</p>
<p>COG</p>	<p>مسیر واقعی سفر، صرف نظر از مسیرهای انحرافی پیموده شده و تغییرات موقت در مسیر.</p>
<p>Flow (میزان)</p>	<p>ارزیابی نحوه ی تداوم سرعت و نرمی در حین تغییر جهت در فعالیت فعلی.</p>

روان بودن)	
GPS (موقعیت یاب)	قدرت سیگنال های ماهواره ای GPS.
Grit (میزان سختی)	میزان سختی فعالیت فعلی بر اساس ارتفاع، شیب، و تغییرات سریع جهت.
Lap Flow (میزان روان بودن دور)	نمره ی روان بودن کلی دور فعلی.
Lap Grit (میزان سختی دور)	نمره ی سختی کلی دور فعلی.
Laps (دورها)	تعداد دورهای تکمیل شده ی فعالیت فعلی.

بار تمرینی فعالیت فعلی. بار تمرینی میزان مصرف اکسیژن اضافی بعد از ورزش می باشد (EPOC) که نشان دهنده ی میزان شدت ورزش شما می باشد.

Load  
(بار)

Performance  
Condition  
(وضعیت  
عملکرد)

نمره ی وضعیت عملکرد ارزیابی بلادرنگی از توانایی اجرایی شماست.

Reps  
(تکرارها)

تعداد تکرارها در یک ست ورزشی، در حین یک فعالیت تمرینی استقامتی.

Respiration  
Rate  
(نرخ  
تکرار)

نرخ تکرار تنفس شما در هر دقیقه (brpm).

Runs  
(دویدن)

تعداد تغییر جهت ها در فعالیت.

Steps  
(گام ها)

تعداد گام های برداشته شده در حین فعالیت فعلی.

Stress  
(استرس)

سطح فعلی استرس شما.

<b>Sunrise</b> (طلوع آفتاب)	زمان طلوع آفتاب بر اساس موقعیت GPS (موقعیت یاب) شما.
<b>Sunset</b> (غروب آفتاب)	زمان غروب آفتاب بر اساس موقعیت GPS (موقعیت یاب) شما.
<b>Time of Day</b> (زمان روز)	زمان روز بر اساس موقعیت فعلی شما و تنظیمات زمان (قالب، محدوده ی زمانی، افزودن یک ساعت به ساعت های روز).
<b>Time of Day (Seconds)</b> (زمان روز ثانیه ها)	زمان روز با احتساب ثانیه ها
<b>Total Calories</b> (مجموع کالری ها)	میزان کالری های مصرف شده در روز.



## فیلدهای مسافت در طول زمان

نام	توضیح
500m Pace (سرعت در 500 متر)	سرعت فعلی قایقرانی در هر 500 متر.
Average 500m Pace (متوسط سرعت در 500 متر)	سرعت فعلی قایقرانی در هر 500 متر برای فعالیت فعلی.
Average Pace (متوسط مسافت طی شده در زمان)	متوسط مسافت طی شده در زمان فعالیت فعلی.
Interval Pace (مسافت طی شده)	متوسط مسافت طی شده در زمان برای بازه ی فعلی.

در زمان برای بازه)	
Lap 500m Pace (سرعت در 500 متر برای دور)	متوسط سرعت قایقرانی در هر 500 متر برای دور فعلی.
Lap Pace (مسافت طی شده در زمان برای دور)	متوسط مسافت طی شده در زمان برای دور فعلی.
Last Lap 500m Pace (مسافت طی شده در زمان برای دور قبلی)	متوسط سرعت قایقرانی در هر 500 متر برای دور قبلی.

نام	توضیح
Last Lap Pace (مسافت طی شده در زمان برای آخرین دور)	متوسط مسافت طی شده در زمان برای آخرین دور تکمیل شده.
Last Length Pace (مسافت طی شده در زمان برای آخرین طول)	سرعت متوسط آخرین طول استخرتان که تکمیل کرده اید.
Pace (مسافت طی شده در زمان)	مسافت فعلی طی شده در زمان.

### فیلدهای PacePro (سرعت حرفه ای)

نام	توضیح
Next Split Distance (مسافت قسمت بعدی)	دویدن. مسافت کلی قسمت بعدی.

Next Split Target Pace (سرعت هدف قسمت بعدی)	دویدن. سرعت هدف قسمت بعدی.
Overall Ahead/Behind (جلو افتادن یا عقب افتادن کلی)	دویدن. زمان کلی جلو افتادن یا عقب افتادن از "مسافت در طول زمان" هدف.
Split Distance (مسافت قسمت)	دویدن. مسافت کلی قسمت فعلی.
Split Distance Remaining (مسافت باقیمانده ی قسمت فعلی)	دویدن. مسافت باقیمانده ی قسمت فعلی.
Split Pace (مسافت در طول زمان قسمت)	دویدن. مسافت در زمان برای قسمت فعلی.
Split Target Pace (مسافت در زمان هدف قسمت)	دویدن. "مسافت در زمان" هدف برای دور فعلی.

## فیلدهای توان

نام	توضیح
% Functional Threshold Power (توان درصد آستانه ی عملکردی)	خروجی فعلی نیرو به صورت درصد آستانه ی عملکردی.

3s Balance (توازن 3 ثانیه ای)	متوسط 3 ثانیه ای توازن توان چپ/راست.
3s Power (توان 3 ثانیه ای)	متوسط 3 ثانیه ای حرکت توان خروجی.
10s Balance (توازن 10 ثانیه ای)	متوسط 3 ثانیه ای حرکت توازن چپ/راست.
10s Power (توان 10 ثانیه ای)	متوسط 10 ثانیه ای حرکت توان خروجی.
30s Balance (توازن 30 ثانیه ای)	متوسط 30 ثانیه ای حرکت توازن توان چپ/راست.
30s Power (توان 30 ثانیه ای)	متوسط 30 ثانیه ای حرکت توان خروجی.
Average Balance (توازن متوسط)	متوسط توازن توان چپ/راست برای فعالیت فعلی.
Average Left Power Phase (متوسط فاز توان چپ)	متوسط زاویه ی فاز توان برای پای چپ در حین فعالیت فعلی.
Average Power (توان متوسط)	متوسط توان خروجی در فعالیت فعلی.
Average Right Power Phase (متوسط فاز توان راست)	متوسط زاویه ی فاز توان برای پای راست در حین فعالیت فعلی.

<p>Avg. Left Peak Power Phase (متوسط اوج فاز توان چپ)</p>	<p>متوسط زاویه ی اوج فاز توان برای پای چپ در حین فعالیت فعلی.</p>
<p>Avg. Platform Center Offset (متوسط توازن مرکز سطح پدال)</p>	<p>متوسط توازن مرکز سطح پدال در فعالیت فعلی.</p>
<p>Avg. Right Peak Power Phase (متوسط اوج فاز توان راست)</p>	<p>متوسط زاویه ی اوج فاز توان برای پای راست در حین فعالیت فعلی.</p>
<p>Balance توازن</p>	<p>توازن توان چپ/راست فعلی.</p>
<p>Intensity Factor (فاکتور شدت)</p>	<p>فاکتور شدت فعالیت فعلی.</p>
<p>Lap Balance (توازن دور)</p>	<p>توازن توان چپ/راست در دور فعلی.</p>

نام	توضیح
<p>Lap Left Peak Power Phase (اوج فاز توان چپ در دور)</p>	<p>متوسط زاویه اوج فاز توان پای چپ در دور فعلی.</p>

<p>Lap Left Power Phase (فاز) توان چپ در دور)</p>	<p>متوسط زاویه فاز توان پای چپ در دور فعلی.</p>
<p>Lap Normalized Power (توان عادی سازی شده در دور)</p>	<p>متوسط توان عادی سازی شده در دور فعلی</p>
<p>Lap Platform Center Offset (توازن مرکز سطح پدال در دور)</p>	<p>متوسط توازن مرکز سطح پدال در دور فعلی.</p>
<p>Lap Power (توان دور)</p>	<p>متوسط توان خروجی در دور فعلی.</p>
<p>Lap Right Peak Power Phase (اوج فاز توان راست در دور)</p>	<p>متوسط زاویه ی اوج فاز توان پای راست در دور فعلی.</p>
<p>Lap Right Power Phase (فاز) توان راست در دور)</p>	<p>متوسط زاویه ی فاز توان پای راست در دور فعلی.</p>
<p>Last Lap Max. Power (حداکثر توان آخرین دور)</p>	<p>بیشترین توان خروجی آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Normalized Power (توان عادی سازی شده ی آخرین دور)</p>	<p>متوسط توان عادی سازی شده در آخرین دور تکمیل شده.</p>

<p>Last Lap Power (توان آخرین دور) (دور)</p>	<p>متوسط توان خروجی آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Left Peak Power Phase (اوج فاز توان چپ) (فاز توان چپ)</p>	<p>زاویه اوج فاز توان فعلی پای چپ. اوج فاز توان محدوده ی زاویه ای است که در آن، فرد دوچرخه سوار بیشترین میزان نیروی دوچرخه سواری را تولید می کند.</p>
<p>Left Power Phase (فازن توان چپ)</p>	<p>زاویه ی فاز توان پای چپ. فاز توان ناحیه ی دور (دور در دوچرخه سواری) پدال است که توان مثبت (چپ) در آنجا ایجاد می شود.</p>
<p>Maximum Lap Power (حداکثر توان دور)</p>	<p>حداکثر توان خروجی دور فعلی.</p>
<p>Maximum Power (حداکثر توان)</p>	<p>حداکثر توان خروجی فعالیت فعلی.</p>
<p>Normalized Power (توان عادی سازی شده)</p>	<p>توان عادی سازی شده ی فعالیت فعلی.</p>
<p>Pedal Smoothness (نرمی پدال)</p>	<p>ارزیابی میزان یکنواختی نیروی اعمال شده ی دوچرخه سوار بر روی پدال از طریق هر دور پدال.</p>
<p>Platform Center Offset (توازن مرکز سطح پدال)</p>	



	توازن (نقطه ی متوازن کننده ) مرکز سطح پدال. توازن مرکز سطح پدال جایی از پدال است که نیرو بر آن اعمال می گردد.
Power (توان)	دوچرخه سواری. توان خروجی بر حسب وات.
Power (توان)	اسکی. توان خروجی فعلی بر حسب وات. دستگاه شما باید به یک کنترلر سازگار ضربان قلب متصل باشد.
Power to Weight (توان به وزن)	توان فعلی بر حسب وات در کیلوگرم.
Power Zone (محدوده ی توان)	محدوده ی فعلی توان خروجی (1 تا 7) بر اساس FTP (توان آستانه ی عملکرد) شما یا تنظیمات شخصی سازی شده.
Right Peak Power Phase (اوج فاز توان راست)	
Right Power Phase (فاز توان راست)	زاویه ی فاز توان فعلی پای راست. فاز توان محدوده ی دور پدال و همان جایی است که نیروی مثبت ایجاد می شود.
Time in Zone (زمان در محدوده)	زمان صرف شده در هر محدوده ی توان.

Time Seated (زمان نشسته)	زمان صرف شده در حالت نشسته در حین پدال زدن در فعالیت فعلی.
Time Seated Lap (دور نشسته)	زمان صرف شده نشسته در حین پدال زدن در دور فعلی.
Time Standing (دور ایستاده)	زمان صرف شده ایستاده در حین پدال زدن در فعالیت فعلی.

نام	توضیح
Time Standing Lap (زمان پدال زدن ایستاده)	زمان صرف شده ایستاده پدال زدن برای دور فعلی.
Training Stress Score (نمره ی استرس تمرین)	(نمره ی استرس تمرین) برای فعالیت فعلی.
Torque Efficiency	ارزیابی میزان کارآمدی پدال زدن دوچرخه سوار.
Work (کار)	مجموع کار انجام شده (خروجی نیرو) بر حسب کیلو ژول.

### فیلدهای استراحت

نام	توضیح

Repeat On (روشن کردن تکرار)	زمان سنج آخرین بازه بعلاوه ی استراحت فعلی (شنا در استخر).
Rest Timer (زمان سنج استراحت)	زمان سنج استراحت فعلی (شنا در استخر).

### داینامیک های دو (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی)

نام	توضیح
Average GCT Balance (متوسط توازن زمان تماس با زمین)	متوسط توازن زمان تماس با زمین جلسه ی فعلی.
Average Ground Contact Time (متوسط زمان تماس با زمین)	میزان متوسط زمان تماس با زمین فعالیت فعلی.
Average Stride Length (متوسط طول گام)	متوسط طول گام برای جلسه ی فعلی.
Average Vertical Oscillation (متوسط نوسانات عمودی)	میزان متوسط نوسانات عمودی فعالیت فعلی.

<p><b>Average Vertical Ratio</b> (نسبت متوسط نوسانات عمودی)</p>	<p>نسبت متوسط نوسانات عمودی به طول گام برای جلسه ی فعلی.</p>
<p><b>GCT Balance</b> (توازن زمان تماس با زمین)</p>	<p>توازن چپ/راست زمان تماس با زمین در حین دویدن</p>
<p><b>Ground Contact Time</b> (زمان تماس با زمین)</p>	<p>میزان زمان صرف شده روی زمین هر قدم در حال دویدن، بر حسب میلی ثانیه. زمان تماس با زمین در حین راه رفتن محاسبه نمی گردد.</p>
<p><b>Lap GCT Balance</b> (توازن زمان تماس با زمین در دور)</p>	<p>متوسط توازن زمان تماس با زمین در دور فعلی.</p>
<p><b>Lap Ground Contact Time</b> (زمان تماس با زمین در دور)</p>	<p>میزان متوسط زمان تماس با زمین در دور فعلی.</p>
<p><b>Lap Stride Length</b> (طول گام در دور)</p>	<p>متوسط طول گام در دور فعلی.</p>
<p><b>Lap Vertical Oscillation</b> (نوسانات عمودی در دور)</p>	<p>میزان متوسط نوسانات عمودی در دور فعلی.</p>

Lap Vertical Ratio (نسبت عمودی دور)	نسبت متوسط نوسانات عمودی طول گام در دور فعلی.
Stride Length (طول گام)	طول هر گام تا گام بعدی، بر حسب متر.
Vertical Oscillation (نوسانات عمودی)	میزان پرش های شما در حین دویدن. حرکت عمودی تنه ی شما، بر حسب سانتی متر برای هر گام.
Vertical Ratio (نسبت عمودی)	نسبت نوسانات عمودی به طول گام.

## فیلدهای سرعت

نام	توضیح
Average Moving Speed (متوسط سرعت در حال حرکت)	متوسط سرعت در حال حرکت فعالیت فعلی.

نام	توضیح
Average Overall Speed (متوسط سرعت کلی)	

سرعت متوسط فعالیت فعلی، هم شامل سرعت های حرکت و هم سرعت های توقف.

<p>Average Speed (سرعت متوسط)</p>	<p>سرعت متوسط فعالیت فعلی.</p>
<p>Avg. Nautical SOG (متوسط SOG دریایی)</p>	<p>متوسط سرعت حرکت بر حسب نات برای فعالیت فعلی، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Average Nautical Speed (متوسط سرعت دریایی)</p>	<p>متوسط سرعت بر حسب نات در فعالیت فعلی.</p>
<p>Avg. SOG (متوسط SOG)</p>	<p>متوسط سرعت پیموده شده برای فعالیت فعلی، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Lap SOG (SOG دور)</p>	<p>متوسط سرعت پیموده شده در دور فعلی، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Lap Speed (سرعت دور)</p>	<p>سرعت متوسط در دور فعلی.</p>
<p>Last Lap SOG (آخرین SOG دور)</p>	<p>سرعت متوسط پیموده شده در آخرین دور تکمیل شده، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>

<p>Last Lap Speed (آخرین سرعت دور)</p>	<p>سرعت متوسط آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Maximum SOG (حداکثر SOG)</p>	<p>حداکثر سرعت پیموده شده در فعالیت فعلی، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Maximum Speed (حداکثر سرعت)</p>	<p>حداکثر سرعت فعالیت فعلی.</p>
<p>Max. Nautical SOG (حداکثر SOG دریایی)</p>	<p>حداکثر سرعت پیموده شده بر حسب نات در فعالیت فعلی، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Maximum Nautical Speed (حداکثر سرعت دریایی)</p>	<p>حداکثر سرعت فعالیت فعلی، بر حسب نات.</p>
<p>Nautical SOG (دریایی SOG)</p>	<p>سرعت واقعی پیموده شده بر حسب نات، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.</p>
<p>Nautical Speed (سرعت دریایی)</p>	<p>سرعت فعلی بر حسب نات.</p>

Speed (سرعت)	میزان مسافت طی شده.
Speed Over Ground (سرعت روی زمین)	سرعت واقعی طی مسافت، صرف نظر از انحراف از مسیر و تغییر جهت های موقتی.
Vertical Speed (سرعت عمودی)	میزان صعود یا پایین آمدن در طول زمان.

#### فیلدهای استقامت

نام	توضیح
Current (فعلی)	استقامت باقیمانده ی فعلی.
Distance Remaining (مسافت باقیمانده)	مسافت استقامتی باقیمانده ی فعلی در چالش فعلی.
Potential (پتانسیل یا نیروی بالقوه)	استقامت بالقوه ی باقیمانده.
Time Remaining (زمان باقیمانده)	زمان استقامت فعلی باقی مانده در چالش فعلی.



فیلد های دور (در ورزش های آبی و پدالی)

نام	توضیح
Average Distance Per Stroke (مسافت متوسط هر دور)	شنا. متوسط مسافت طی شده در هر دور در حین فعالیت فعلی.
Average Distance Per Stroke (متوسط مسافت در هر دور)	ورزش های پدالی. متوسط مسافت طی شده در هر دور در حین فعالیت فعلی.
Average Stroke Rate (متوسط نرخ هر دور)	ورزش های پدالی. متوسط تعداد دورها در هر دقیقه (spm) در حین فعالیت فعلی.
Average Strokes Per Length (متوسط دورها در هر طول)	متوسط تعداد دورها در هر طول استخر در حین فعالیت فعلی.
Distance Per Stroke (مسافت در هر دور)	ورزش های پدالی. مسافت طی شده در هر دور.
Interval Stroke Rate (میزان دور در بازه)	متوسط تعداد دورها در هر دقیقه (spm) در حین بازه ی فعلی.

<p>Interval Strokes Per Length (دوره های بازه در هر طول)</p>	<p>متوسط تعداد دورها در هر طول استخر در حین بازه ی فعلی.</p>
<p>Interval Stroke Type (نوع دور در بازه)</p>	<p>نوع دور فعلی در بازه.</p>
<p>Lap Distance Per Stroke (مسافت دور در هر دور (شنا))</p>	<p>شنا. متوسط مسافت طی شده هر دور (شنا) در طول دور (دور کلی فعالیت ها) فعلی .</p>
<p>Lap Distance Per Stroke (مسافت دور (کلی فعالیت ها) در هر دور (شنا))</p>	<p>ورزش های پدالی. متوسط مسافت طی شده در هر دور (شنا) در حین دور (دور فعالیت ها) فعلی.</p>
<p>Lap Stroke Rate (میزان دورها ی شنا در طول دور کلی فعالیت ها)</p>	<p>شنا. متوسط تعداد دور ها (شنا) در هر دقیقه (spm) در حین دور (دور کلی فعالیت ها) فعلی.</p>
<p>Lap Stroke Rate (میزان دور شنا در طول دور کلی فعالیت ها)</p>	<p>ورزش ها پدالی. متوسط تعداد دورها در هر دقیقه (spm) در حین دور (دور کلی فعالیت ها) فعلی.</p>
<p>Lap Strokes (دوره های شنا در طول دوره های کلی فعالیت ها)</p>	<p>شنا. مجموع تعداد دورها (ی شنا) در طول هر دور (دور کلی فعالیت ها).</p>
<p>Lap Strokes (دوره های شنا در طول دوره های کلی فعالیت ها)</p>	<p>ورزش های پدالی. مجموع تعداد دوره های (این ورزش) در طول دور (دور کلی فعالیت ها) فعلی.</p>

<p>Last Lap Distance Per Stroke (مسافت آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) در طول هر دور (شنا).</p>	<p>شنا. متوسط مسافت پیموده شده ی هر دور (شنا) در حین یک دور(دور کلی فعالیت ها) تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Distance Per Stroke (مسافت آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) در طول هر دور (این ورزش).</p>	<p>ورزش های پدالی. متوسط مسافت پیموده شده در هر دور (این ورزش ها) در حین آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Stroke Rate (میزان دورها (دور شنا) در آخرین دور (دور کلی فعالیت ها)</p>	<p>شنا. متوسط تعداد دورها (شنا) در هر دقیقه (spm) در حین آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Stroke Rate (میزان دور (این ورزش) در دور (دور کلی فعالیت ها)</p>	<p>ورزش های پدالی. متوسط تعداد دورها (ی این ورزش) در هر دقیقه (spm) در حین آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) تکمیل شده.</p>
<p>Last Lap Strokes (دوره های (شنا) آخرین دور (دور کلی فعالیت ها)</p>	<p>شنا. مجموع کل دورها (شنا) در آخرین دور (دور کلی فعالیت ها) تکمیل شده.</p>

Last Lap Strokes (دوره‌های این ورزش‌ها) در آخرین دور (دور کلی فعالیت‌ها)	ورزش‌های پدالی. مجموع تعداد دور‌ها (ی این ورزش‌ها) در آخرین دور (دور کلی فعالیت‌ها) تکمیل شده.
Last Length Stroke Rate (میزان دور (شنا) در آخرین طول)	متوسط تعداد دورها (شنا) در هر دقیقه (spm) در حین آخرین طول تکمیل شده ی استخر.
Last Length Strokes (دوره‌های آخرین طول)	مجموع تعداد دور‌ها در آخرین طول تکمیل شده ی استخر.
Last Length Stroke Type (نوع دور آخرین طول)	نوع دور استفاده شده در آخرین طول تکمیل شده ی استخر.
Stroke Rate میزان دور (شنا)	شنا. تعداد دورها در هر دقیقه (spm)
Stroke Rate (میزان دور)	ورزش‌های پدالی. تعداد دورها در هر دقیقه (spm).
Strokes (دورها)	شنا. مجموع تعداد دورها در فعالیت فعلی.

نام	توضیح
Strokes (دورها)	ورزش‌های پدالی. مجموع تعداد دورها در فعالیت فعلی.

## فیلدهای Swolf (سنجش کارآمدی شنا (یا گلف))

نام	توضیح
<p>Average Swolf (متوسط سنجش کارآمدی شنا (یا گلف))</p>	<p>نمره ی متوسط سنجش کارآمدی شنا یا گلف در فعالیت فعلی. نمره ی سنجش کارآمدی شنا شما مجموع زمان یک طول بعلاوه ی تعداد دور ها در آن طول است (اصطلاحات فنی شنا، صفحه ی 20). در شنای آبهای آزاد، 25 متر برای محاسبه ی نمره ی سنجش کارآمدی شنای شما استفاده می شود.</p>
<p>Interval Swolf (سنجش کارآمدی شنای (یا گلف) بازه</p>	<p>متوسط نمره ی سنجش کارآمدی شنا (یا گلف) در بازه ی فعلی</p>
<p>Lap Swolf (سنجش کارآمدی شنای (یا گلف) دور)</p>	<p>نمره ی سنجش کارآمدی شنا (یا گلف) در دور فعلی.</p>
<p>Last Lap Swolf (سنجش کارآمدی شنای (یا گلف) آخرین دور تکمیل شده</p>	<p>نمره ی سنجش کارآمدی شنا (یا گلف) برای آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Last Length Swolf (سنجش کارآمدی شنای (یا گلف) آخرین طول تکمیل شده ی استخر.</p>	<p>نمره ی سنجش کارآمدی شنای (یا گلف) آخرین طول تکمیل شده ی استخر.</p>

کارآمدی شنای (یا  
گلف) آخرین طول)

## فیلدهای دما

نام	توضیح
24-Hour Maximum (حداکثر 24 ساعت)	حداکثر دمای ثبت شده در 24 ساعت گذشته از یک حسگر سازگار دما
24-Hour Minimum (حداقل 24 ساعت)	حداقل دمای ثبت شده در 24 ساعت گذشته از یک حسگر سازگار دما.
Temperature (دما)	دمای هوا. دمای بدنتان بر حسگر دما تأثیر می گذارد. میتوانید یک حسگر دمایی را به منظور فراهم آوری منبع ثابت داده های دقیق دمایی، جفت کنید

## فیلدهای زمان سنج

نام	توضیح
-----	-------

<p>Average Lap Time (متوسط زمان دور) (دور)</p>	<p>متوسط زمان دور در فعالیت فعلی.</p>
<p>Elapsed Time (زمان سپری شده)</p>	<p>مجموع زمان ثبت شده. برای مثال، اگر زمان سنج فعالیت را شروع کنید و برای 10 دقیقه بدوید، سپس برای 5 دقیقه زمان سنج را متوقف کرده، و بعد زمان سنج را شروع کنید و برای 20 دقیقه بدوید، زمان سپری شده ی شما 35 دقیقه خواهد بود.</p>
<p>Interval Time (زمان بازه)</p>	<p>زمان کورنومتر برای بازه ی فعلی.</p>
<p>Lap Time (زمان دور) (دور)</p>	<p>زمان کورنومتر برای دور فعلی.</p>
<p>Last Lap Time (زمان آخرین دور)</p>	<p>زمان کورنومتر برای آخرین دور تکمیل شده.</p>
<p>Moving Time (زمان حرکت)</p>	<p>مجموع زمان حرکت در فعالیت فعلی.</p>
<p>Multisport Time (زمان چند ورزشی)</p>	<p>مجموع زمان همه ی ورزش ها در یک فعالیت چند ورزشی، که این زمان شامل زمان انتقال از ورزشی به ورزش دیگر نیز می باشد.</p>

Set Timer (تنظیم زمان سنج)	میزان زمان صرف شده در ست ورزش فعلی، در حین یک فعالیت تمرینی استقامتی.
Stopped Time (زمان متوقف شده)	مجموع زمان متوقف شده در فعالیت فعلی.
Swim Time (زمان شنا)	زمان شنا برای فعالیت فعلی، بجز زمان استراحت.
Timer (زمان سنج)	زمان فعلی برای زمان سنج شمارش معکوس.

## طیف رنگی و داده های دینامیک دویدن (اطلاعات تخصصی مربوط به ورزش دو و میدانی)

صفحات دینامیک های دویدن طیفی رنگی برای معیار های اولیه نمایش می دهد. می توانید کدنس (ریتم)، نوسانات عمودی، زمان تماس با زمین، توازن زمان تماس با زمین، یا نسبت عمودی را به عنوان معیارهای اولیه به نمایش دریاورید. طیف رنگی به شما نحوه ی مقایسه ی داده های دینامیک های دویدن با داده های دینامیک دویدن سایر دوندگان را نشان می دهد. ناحیه های رنگی بر حسب درصد می باشند.

گرمین روی دوندگان بسیاری در سطوح مختلف تحقیق کرده است. مقادیر داده ها در نواحی قرمز و نارنجی معمولاً برای دوندگان کم تجربه تر یا کندتر است. مقادیر داده ها در نواحی سبز، آبی، یا بنفش معمولاً برای دوندگان با تجربه تر یا سریعتر می باشد. دوندگان باتجربه تر زمان تماس با زمان کمتر، نوسانات عمودی کمتر، نسبت عمودی کمتر، و کدنس (ریتم) بیشتر از دوندگان کم تجربه تر نشان می دهند. گرچه که دوندگان قد بلندتر معمولاً کدنس های (ریتم های) کمی کند، گام های بلندتر، و نوسانات عمودی کمی بیشتر دارند. نسبت عمودی، نوسانات عمودی شما تقسیم بر طول گام می باشد. و ربطی به قد ندارد.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی دینامیک های دویدن (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی) به آدرس اینترنتی [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) مراجعه نمایید.



برای تئوری‌ها و تفاسیر بیشتر داده‌های داینامیک دویدن (اطلاعات تخصصی ورزش دو و میدانی)، می‌توانید وبسایت‌ها و نشریات معتبر ورزش دو را جست و جو کنید.

ناحیه رنگی	درصد در ناحیه	محدوده ی کدنس (ریتم)	محدوده ی زمان تماس با زمین
 بنفش	>95	گام در >183 دقیقه	متر بر ثانیه <218
 آبی	70-95	گام در 174-183 دقیقه	متر بر ثانیه 218-248
 سبز	30-69	گام در 164-173 دقیقه	متر بر ثانیه 249-277
 نارنجی	5-29	گام در 153-163 دقیقه	متر بر ثانیه 278-308
 قرمز	<5	گام در دقیقه <153	متر بر ثانیه >308

## داده های توازن زمان تماس با زمین

توازن زمان تماس با زمین، تناسب دوییدن شما را اندازه گرفته و به صورت درصد کل زمان تماس با زمین نمایش می دهد. برای مثال 51.3% با فلاش به سمت چپ نشان دهنده ی این است که دونده زمان بیشتری روی سطح زمین با پای چپ طی می کند. اگر صفحه ی داده ی شما هر دو عدد را نشان دهد، مثلاً 52-48، 48% برای پای چپ و 52% برای پای راست می باشد.




ناحیه رنگی	قرمز		سبز	قرمز	
	قرمز	نارنجی	سبز	نارنجی	قرمز
تناسب	ضعیف	متوسط	خوب	متوسط	ضعیف
درصد دوندگان دیگر	5%	25%	40%	25%	5%
توازن زمان تماس با زمین	>52.2% چپ	50.8-52.2% چپ	50.7% L-50.7% راست	50.8-52.2% راست	>52.2% راست 111



تیم گارمین در حین توسعه و آزمایش داینامیک های دوییدن (اطلاعات تخصصی مربوط به ورزش دو و میدانی)، ارتباطاتی بین آسیب دیدگی و عدم توازن بیشتری را در دوندگان خاصی دیده اند. برای بیشتر دوندگان، توازن زمان تماس با زمین تمایل به انحراف بیشتری از 50-50 هنگام دوییدن به سمت بالا یا پایین تپه ها دارد. بیشتر مربیان ورزش دو، اتفاق نظر دارند که مدل دوییدن متناسب، خوب است. دوندگان ممتاز تمایل به داشتن گام های سریع و متوازن دارند.

می توانید طیف رنگی یا فیلد داده را در هنگام دوییدن ببینید یا خلاصه ی آن را در حساب **Garmin Connect** خود بعد از اتمام دوییدن ببینید. مانند دیگر داده های داینامیک های دوییدن، توازن زمان تماس با زمین، میزانی کیفی بوده که به شما در فهم مدل دویدنتان کمک می کند.

## نوسانات عمودی و داده های نسبت عمودی

محدوده های داده ی نوسانات عمودی و نسبت عمودی، بسته به حسگر و اینکه جایگذاری شده روی قفسه ی سینه (لوازم جانبی HRM-Pro، HRM-Run™، HRM-Tri) یا (لوازم جانبی پادِ داینامیک های دویدن) کمر، کمی با هم تفاوت دارد.

ناحیه رنگی	درصد در محدوده	نوسانات عمودی محدوده در قفسه سینه	نوسانات عمودی محدوده در کمر	نسبت عمودی قفسه ی سینه	نسبت عمودی کمر
 بنفش	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
 آبی	70–95	6.4–8.1 cm	6.8–8.9 cm	6.1–7.4%	6.5–8.3%
 سبز	30–69	8.2–9.7 cm	9.0–10.9 cm	7.5–8.6%	8.4–10.0%

 نارنجی	5-29	9.8-11.5 cm	11.0-13.0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
 قرمز	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

طبقه بندی استاندارد **VO2 Max** (حداکثر حجم اکسیژن (بر حسب میلی متر) مصرفی در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حداکثر عملکرد)

آقایان	درصد	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
عالی	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
خیلی خوب	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
خوب	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
نسبتاً خوب	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
ضعیف	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

خانم ها	درصد	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
عالی	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
خیلی خوب	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
خوب	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
نسبتاً خوب	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
ضعیف	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

داده ها با اجازه ی مؤسسه ی The Cooper، اینجا آمده است. برای اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) مراجعه نمایید.

## طبقه بندی FTP (توان آستانه ی عملکرد)

این جدول ها شامل دسته بندی های تخمین توان آستانه ی عملکرد (FTP) بر اساس جنسیت می باشد.

آقایان	وات بر کیلوگرم (W/kg)
عالی	5.05 و بیشتر
خیلی خوب	از 3.93 تا 5.04
خوب	از 2.79 تا 3.92
نسبتاً خوب	از 2.23 تا 2.78
غیر ورزشکار	کمتر از 2.23

خانم ها	وات بر کیلوگرم (W/kg)
عالی	4.30 و بیشتر
خیلی خوب	از 3.33 تا 4.29
خوب	از 2.36 تا 3.32
نسبتاً خوب	از 1.90 تا 2.35

کمتر از 1.90 غیر ورزشکار

طبقه بندی های FTP (توان آستانه ی عملکرد) بر اساس تحقیق توسط هانتز آلن<sup>4</sup> و اندرو کاگان<sup>5</sup>، دانش آموخته ی دکتری می باشد، تمرین و مسابقه با توان سنج (بولدر، VeloPress: CO. 2010).

## سایز و محیط چرخ

سایز تایر	محیط چرخ (میلی متر)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
لاستیک های محصور روی رینگ، 3/4 × مسابقه ای 24	1785
24 × 1-1/8	1795

<sup>4</sup> Hunter Allen

<sup>5</sup> Andrew Coggan

24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050



26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

سایز تیر	محیط چرخ (میلی متر)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105

لاستیک های محصور روی رینگ، مسابقه 700C	
ای	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

تعریف نمادها

این نمادها ممکن است روی برچسب های دستگاه یا لوازم جانبی آن وجود داشته باشد.



WEEE نماد دفع و بازیافت. نماد WEEE طبق دستور اتحادیه اروپا EU/19/2012 در مورد زباله های تجهیزات الکتریکی و الکترونیکی (WEEE) به محصول ضمیمه شده است. این نماد، به منظور جلوگیری از دفع نامناسب این محصول و ترویج استفاده ی مجدد و بازیافت در نظر گرفته شده است.