



fēnix® 3 / fēnix® 3 HR tactix® Bravo / quatix® 3

Használati útmutató





Vigyázat!

A következő veszélyhelyzeteket kerüljük el, különben sérülés vagy anyagi kár következhet be.

Kizárólag navigációs segítségként alkalmazzuk a készüléket. Precíziós irány-, távolság-, topográfiai pozíció mérésére ne alkalmazzuk. Légi navigáció földi megközelítő méréséhez nem alkalmas.

A Global Positioning System (GPS) rendszert az Egyesült Államok kormánya működteti, amely kizárólagos felelősséggel tartozik annak pontosságáért és karbantartásáért. A rendszer módosítása minden GPS eszköz (ezen eszközét is) működését is érinti. Bár a készülék precíziós navigációs eszköznek minősül, bármely navigációs eszköz hibás használata vagy értelmezése veszélyhelyzetet teremthet.

Fontos tudnivalók

MINDIG konzultáljon orvosával, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pészmeke vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a szívritmusmérőt.

A készülék, a szívritmusmérő és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban futó eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusszám-értékek csak tájékoztató jellegűek, és a Garmin elutasít bármely téves mérésből származó esemény következményeire vonatkozó mindennemű felelősséget.

Ne hagyjuk a készüléket magas hőnek kitéve, magas környezeti hőmérsékletű helyen, forró napon, inkább vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szűrjük át az elemet. Hosszabb időn át lehetőleg 0-25°C között tároljuk, és -20 – +50°C közötti tartományban működtessük a készüléket. Az elem kivételekor a szívritmusmérőből ne használjunk éles tárgyat. Az elemeket tartsuk távol gyermekektől. Ne bontsuk szét, ne szűrjük át, ne roncsoljuk az elemet. Külső hálózati töltő esetén csak a Garmin által a termékhez engedélyezett töltőt alkalmazzunk. Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezzük be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

Bevezető	1	Regenerálódási tanácsadó.....	18
Kezelőgombok (fēnix 3-HR / quatix 3).....	1	Regenerálódási pulzusszám	19
Kezelőgombok (tactix Bravo).....	2	Laktátküszöb	20
Éjjellátó mód aktiválása.....	2	Erőnléti állapot megtekintése	21
(csak Tactix Bravo).....	2	Stressz szint megtekintése.....	22
Nyomógombok lezárása.....	3	Tevékenységek	23
Készülék töltése	3	Tevékenység indítása.....	23
Terméktámogatás és frissítések.....	5	Tevékenység leállítás.....	23
Garmin Express felület		Sielés.....	24
beállítás.....	5	Pályán kívüli (terep-)	
Pulzusmérés funkciók	5	sielés, sífutás.....	24
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	6	Sielés pályán, snowboardozás.....	25
Karóra viselése		Hegyi túrázás.....	26
és a pulzusszám mérése.....	6	Futás.....	27
Javaslatok irreális pulzusszám		Futás az ütemmérővel	27
értékek megjelenése esetén.....	6	Kerékpározás	28
Pulzusszám widget	7	Harcászati tevékenység	29
Pulzusszám adatok sugárzása		Úszás.....	29
a Garmin készülékek felé	7	Úszás medencében.....	30
Csukló alapú pulzusszám		Úszás nyílt vizen.....	33
mérés kikapcsolása	8	Vízisportok	33
Szívrítusmérő felvétele	8	Álló evezéses tevékenység	33
Javaslatok irreális pulzusszám adatok		Evezés indítása	34
megjelenése esetén	9	Beltérben végzett tevékenységek.....	34
Futás dinamika	10	Multisport tevékenység.....	35
Edzés a futás dinamika alapján.....	11	Multisport tevékenység,	
Színskála és futás dinamikai		triatlonozás indítása.....	35
adatok.....	12	Egyedi tevékenység létrehozása....	36
Fiziológiai mérések.....	14	Golfozás	37
VO2 max. becslések.....	15	Lyuk adatok	37
Becsült versenydők	17	Layup és dogleg távolságok.....	38

Golf túraszámoló használata	38
Pontszámok követése	39
Pontszámok megtekintése	39
Ütéstávolság mérés	39
Edzés	40
Felhasználói profil beállítása	40
Edzési célok	40
Tudnivalók a	
pulzustartományokról	40
Professzionális sportolók	44
Teljesítménytartományok	
beállítása	44
Tevékenység figyelés	45
Tevékenység figyelés	
bekapcsolása	45
Mozgáshiányra figyelmeztető	
folyamatjelző sáv	45
Automatikus cél funkció	46
Alvás figyelés mód	46
Aktív percek	47
Edzéstervek	48
Internetről letöltött edzésterv	
követése	48
Edzés indítása	48
Edzésnaplár	49
Váltott ütemű edzések	50
Váltott ütemű edzés létrehozása	50
Váltott ütemű edzés indítása	51
Váltott ütemű edzés leállítás	51
Virtuális edzőpartner használata	51
Edzési cél beállítása	52
Edzési cél elvetése	53
Verseny egy korábbi	
tevékenység ellen	53
Személyes rekordok	54
Személyes rekordok	
megtekintése	54
Személyes rekord visszaállítása	54
Személyes rekordok törlése	54
Összes személyes rekord	
törlése	55
Edzési hatások	55
Óra	56
Ébresztő beállítása	56
Visszaszámláló időzítő	56
Stopper használata	57
Napkelte és naplemente riasztás	57
Navigáció	57
Aktuális pozíciónk mentése	58
Mentett hely szerkesztése	58
Összes mentett hely törlése	58
Navigáció cél felé	58
Mutat és meg navigáció	59
Iránytű	59
Térkép	60
Pásztázás a térképen	60
Navigáció a kiindulási pontba	60
Magasságmérő, nyomásmérő	61
Napló	61
Napló használata	61
Multisport napló	62
Az egyes pulzustartományokban töltött	
idő megtekintése	62

Összesített lépésszám megtekintése	63
Összesített adatok megtekintése	63
Napló törlése	63
Túraszámoló használata	63
Vezeték nélküli kapcsolaton	
keresztül elérhető funkciók	64
Bluetooth kapcsolaton keresztül	
érkező értesítések bekapcsolása	65
Értesítések megtekintése	65
Értesítések kezelése	66
Bluetooth funkció kikapcsolása	66
Bluetooth csatlakozás	
riasztás be- és kikapcsolása	66
Elvesztett telefon megkeresése	66
Garmin Connect	67
Garmin Connect Mobile	
használata	68
Garmin Connect használata	
számítógépen	69
Wi-Fi® kapcsolattal	
elérhető funkciók	69
Wi-Fi kapcsolat beállítása	70
Connect IQ funkciók	70
Connect IQ funkciók letöltése	70
Connect IQ funkciók	
letöltése számítógépről	71
Widgetek (információs ablakok)	71
Widgetek megtekintése	72
Widget sor beállítása	73
VIRB távvezérlő funkció	73
Beállítások	74

Tevékenység alkalmazás beállítások	74
Adatképernyők beállítása	76
Térkép hozzáadása az	
egyes tevékenységekhez	76
Riasztások	77
Auto Lap® funkció	79
Kör riasztás üzenet	
testreszabása	80
Automatikus szüneteltetés	
(Auto Pause®) funkció	80
Automatikus emelkedés	81
3D-s sebesség és 3D-s távolság	82
Automatikus adatképernyő	
váltás	82
UltraTrac GPS-pozíció rögzítés	82
Készletléti módba váltás	
késletléti idejének állítása	82
LAP gomb funkció	
be- és kikapcsolása	83
Óra számlap beállítások	83
Mérők beállításai	84
Iránytű beállítások	84
Magasságmérő beállítása	86
Barométer beállítása	86
Navigációs beállítások	87
Célirány jelző pont	87
Rendszerbeállítások	87
Idő beállítása	89
Háttérvilágítás beállítása	89
Mértékegység beállítása	89
ANT+™ mérők	89

ANT+ mérő párosítása	90
Külön megvásárolható sebesség- és pedálütemmérő használata	91
Lépésszámláló	91
Lépésszámláló kalibrálása	91
Kalibrálás kézzel	92
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	93
tempe	93
Készülék információk	94
Készülék információk	94
Műszaki adatok	94
Tudnivalók az akkumulátorról	94
Adatkezelés	95
USB-kapcsolat bontása	95
Jumpmaster funkció	96
Ugrás megtervezése	96
Ugrás típusok	97
Ugrási adatok megadása	97
Szélviszonyok megadása	98
HALO és HAHO ugrásokhoz	98
Széljellemzők törlése	99
Szélviszonyok megadása	99
Static ugráshoz	99
Állandó értékek beállítása	99
Vitorlázás	100
Csapásváltás segéd	100
Versenyvitorlázás	101
Horgászat	103
Árapály adatok	103
Horgonyzás	104

Pillanatnyi pozíciónk megjelölése útpontként	104
Horgony beállítások	104
Hajózási adatok	104
Hajózási adatok letöltése	104
Hibaelhárítás	105
A napi lépésszám nem jelenik meg	105
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan	105
Készülék újraindítása lefagyás esetén	105
Gyári beállítások visszaállítása	105
Energiatakarékos használat	106
További információk	106
Készülék karbantartása	107
Tisztítás, ápolás	107
Fém óraszíj állítása	107
Szívritmuserősség mérése	108
Felhasználó által cserélhető elemek	108
Elemcsere a szívritmuserősség mérőben	109
Függelék	105
Garmin ügyfélszolgálat	109
Adattípusok	110
VO2 Max. szabványosított besorolások	121
Gumiabroncs méretek és kerületek	122
Szoftver felhasználói szerződés	123
BSD 3 felhasználói szerződés	124
Tárgymutató	126

Bevezető

Vigyázat!

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

Kezelőgombok



fenix® 3 / 3HR



quatix® 3

① LIGHT 	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket, illetve a helyi menü opcióit tekinthetjük meg.
② START STOP MOB	Tevékenység indítása, leállítás. Menüopció kiválasztása. MOB (csak quatix 3): hosszan lenyomva a pillanatnyi pozíció megjelölése útpontként és navigáció indítása ehhez.
③ BACK LAP	Visszalépés az előző képernyőre. Tevékenység alatt kör indítása vagy levezető indítása.
④ DOWN 	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyő jelenik meg.
⑤ UP 	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Válasszuk a rövid üzenetek, értesítések elvetéséhez. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

Kezelőgombok (tactix® Bravo)



① LIGHT 	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket, illetve az éjjellátó módot aktiváljuk.
② 	Tevékenység indítása, leállítása. Menüopció kiválasztása.
③ BACK	Visszalépés az előző képernyőre. Tevékenység alatt kör indítása vagy pihenő szakasz indítása.

④ DOWN 	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyő jelenik meg.
⑤ UP 	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Válasszuk a rövid üzenetek, értesítések elvetéséhez. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

Éjjellátó mód aktiválása (csak tactix® Bravo)

Az éjjellátó szemüveggel történő használat megkönnyebbítése érdekében kifejlesztésre került ez a mód, amely lecsökkenti az ilyenkor zavaró háttérvilágítás fényerejét.

1. Nyomjuk le hosszan -t.
2. Válasszuk az **Éjjellátót**.

Nyomógombok lezárása

A készülék gombjainak véletlenszerű, akaratlan lenyomásából eredő kellemtelenségeket megelőzhetjük a gombok lezárásával.

1. A **LIGHT** gombot nyomjuk le két másodperc hosszan, majd választjuk a **Készülék lezárása** pontot a gombok lezárásához.
2. A **LIGHT** gombot két másodperc hosszan nyomjuk le, majd választjuk a **Készülék feloldása** pontot.

Készülék töltése

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket.

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja, melyet számítógépünkről az USB-porton keresztül,

vagy hálózati tápegységgel fali aljzatról is tölthetünk.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábelt a hálózati tápegységhez vagy a számítógép egy szabad USB-portjához.
2. A hálózati tápegység tápkábelét csatlakoztassuk fali aljzathoz.
3. A töltőkengyel **①** oldalát finoman kihúzva tárjuk ki a kengyel szorítókarjait.



4. Helyezzük az órát ② a kengyelre úgy, hogy az érintkezők találkozzanak, majd engedjük fel a karokat: ezzel a karok rögzítik az órát.

Amikor a töltőkengyelt áram alá helyezzük, a készülék bekapcsol, és a kijelzőn a töltésszint jelző láthatóvá válik.

5. Töltsük fel teljesen a készüléket.

Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket csatlakoztassuk egy okostelefonhoz.

1. Lépjünk fel a www.garmin.com/apps oldalra. Okostelefonunkra töltsük le a Garmin Connect™ Mobile alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A készüléken nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

4. Válasszuk a **Beállítások** > **Bluetooth** > **Mobileszköz párosítása** pontot.

5. Az okostelefonon nyissuk meg a Garmin Connect Mobile-t.

6. A Garmin Connect fiókba belépve válasszuk az alábbiak közül:

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a Settings (beállítások) menüben, válasszuk a **Garmin Devices** > **+** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Terméktámogatás és frissítések

A Garmin Express™ gyors hozzáférést biztosít az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Termékregisztráció;
- Szoftver és térképi frissítések;
- Használati útmutatók;

Garmin Express felület beállítása

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépjünk fel a www.garmin.com/express honlapra.
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

Pulzuszórák funkciói

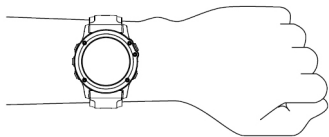
Az útmutató a mellkasi szívritmusmérőkkel kompatibilis fēnix 3 / tactix Bravo / quatix 3 modellek és a csukló alapú pulzuszórákra képes fēnix HR modellek használatát ismerteti. A jelen fejezetben ismertetett funkciók csak szívritmusmérő használatával érhetőek el, legyen ez akár mellkasi, akár csukló alapú szívritmusmérő.

fēnix 3 / tactix Bravo / quatix 3 – a készülék az ANT+® szívritmusmérőkkel kompatibilis.

fēnix HR – a készülék beépített, csukló alapú pulzuszórárt tartalmaz, de kompatibilis az az ANT+® szívritmusmérőkkel is. Amennyiben mind a csukló alapú, mind az ANT+ szívritmusmérő rendelkezésre áll, a készülék az ANT+ mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzusszámmérés Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül.



- A karóra hátulján lévő érzékelőben ne tegyünk kárt, ne sértsük meg.
- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.

Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra.

NE FELEDJÜK! Az órát az alkaron feljebb is viselhetjük, illetve megpróbálhatjuk átrakni másik karunkra is.

- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

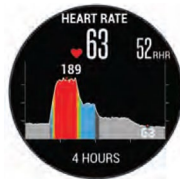
NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot és a pulzusszám grafikont.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **DOWN** gombot.



2. Az elmúlt 7 nap átlag nyugalmi pulzusszámának megtekintéséhez nyomjuk meg a **START** gombot.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé (csak fēnix 3 /HR)

A fēnix 3 /HR készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat a párosított Garmin készülékek számára. Például kerékpározás során a fēnix 3 /HR elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Csukló pulzusmérés > Psz. sugárzás** pontot.

A készülék elkezdja a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a «♥ ikon megjelenik.

NE FELEDJÜNK! A pulzusszám widget csak a pulzusszám adatok sugárzása mellett érhető el.

3. Párosítsuk a fénix 3 /HR készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

MEGJEGYZÉS! A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

TIPP! Az adatok sugárzásának leállításához nyomjuk le bármelyik gombot, majd válasszuk az **Igent**.

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A fénix 3 /HR készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint Automatikus módban működik. Amennyiben ANT+ szívritmusmérőt nem csatlakoztunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Csukló pulzusmérés > Ki** pontot.

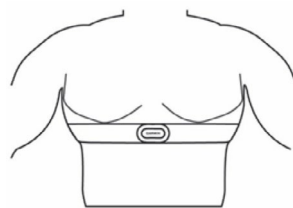
Szívritmusmérő felvétele

A szívritmusmérőt helyezük közvetlenül bőrünkre, mellünk alá. Elég szoros legyen ahhoz, hogy az edzés során helyén maradjon.

1. Amennyiben szükséges, a mérő egységre csatlakoztassuk a pántot.
2. Nedvesítsük meg a mérő hátulján az elektródákat ①, így mellkasunk és a jeladó megfelelően tud érintkezni.



3. Vegyük fel úgy a mérőt, hogy a Garmin logó olvasható legyen.



A kampó ③, és a hurok (bújtató) ② jobb oldalunkra csatlakozzon.

4. A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bújatassuk át a hurkon.

MEGJEGYZÉS! Ügyeljünk, hogy a mosócímke ne gyűrődjön a pánt alá.

Amint felvesszük a mérőt, az azonnal bekapcsolódik, és elkezdi küldeni az adatokat.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet, elektród gél az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon, de csak annyira, hogy az edzés közben ne mozduljon el. A túlhúzás is károsíthatja a pántot.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (lásd 107. o.)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.

- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 Ghz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a szívritmusról. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Futás dinamika

A készüléket egy HRM-Run™ kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról. Amennyiben a készülékhez járt HRM-Run kiegészítő, az ezzel történő párosítás már gyárilag megtörtént.

A HRM-Run kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő hat futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

Lépésszám: A lépésszám a percenként megtett lépések száma. Az összesített (bal és jobb oldali együttesen) lépésszám jelenik meg.

Függőleges oszcilláció: A futás alatti szökkenéseket, felugrásokat jelenti. Felsőtestünk függőleges mozgását mutatja ki, az egyes lépésekre vetítve, centiméterben kifejezve.

Talaj érintési idő: Az a milliszekundumban kifejezett időtartam, amíg egy-egy lépés során lábunkat a talajon tartjuk.

NE FELEDJÜK! Séta közben a talaj érintési idő adat nem áll rendelkezésre.

Talaj érintési idő eloszlás: A talaj érintési idő bal és jobb lábunk közötti megoszlását mutatja (futás során). Egy százalékértéket jelenít meg. Például 53,2%-ot egy balra vagy jobbra mutató nyíllal kiegészítve.

Lépéshossz: Az egyik majd a másik lábbal megtett lépés közötti távolságot mutatja méterben kifejezve.

Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció (kilengés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a HRM-Run kiegészítőt, ezt párosítanunk kell a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

Amennyiben a készülékhez tartozóként járt a HRM-Run kiegészítő, a párosítás már gyárilag megtörtént, és a készülék készen áll a futás dinamikai adatok megjelenítésére.

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben a HRM-Run kiegészítő és a készülék már párosít-

va vannak, csak helyezzük fel a szívritmusról, és ugorjunk rögtön a 8. lépésre.






- Amennyiben a HRM-Run kiegészítő és a készülék még nem kerültek párosításra, csak helyezzük fel a szívritmusról, hajtuk végre a teljes műveletsort.

2. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
4. Válasszunk egy tevékenységet.
5. Válasszuk az **Adatképernyők-t**.
6. Válasszuk a futási dinamikai adatképernyőket.
- NE FELEDJÜK!** A futási dinamikai adatképernyőn nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
7. Indítsuk a futást.
8. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a mérési adatokat.

Színskála és futás dinamikai adatok






A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintéső idő eloszlás (eltérő színskálával van ellátva, lásd később), a lépéshossz és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át, vagyis itt jellemzőbb a hosszabb talaj érintési idő, nagyobb függőleges kilengés, alacsonyabb lépésszám, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésszám és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A futási dinamikáról a www.garmin.com oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetőek el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésszám tartomány	Függőleges oszcilláció tartomány	Függőleges arány	Talaj érintési idő tartomány
 Bíbor	> 95	> 183 l./perc	< 6,4 cm	< 6,1%	< 218 ms
 Kék	70-95	174-183 l./perc	6,4-8,1 cm	6,1-7,4%	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 l./perc	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	248-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 l./perc	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
 Piros	< 5	< 153 l./perc	> 11,5 cm	> 10,1%	> 308 ms

Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.


Színjelzés	 Piros	 Narancs	 Zöld	 Narancs	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Elégséges	Jó	Elégséges	Gyenge
Más futók százaléka	5%	25%	40%	25%	5%
Talaj érintési idő eloszlás	< 52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	< 52,2% J

A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbomlása között. Sok futó esetében a talaj érintési idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltéri dombról történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportoló futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

Amennyiben a futás dinamikai adatok nem jelennek meg, az alábbiakat próbáljuk meg.

- Ellenőrizzük, hogy valóban HRM-Run kiegészítővel rendelkezünk-e.
- Ellenőrizzük, hogy a HRM-Run kiegészítő egység elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a készüléket és a HRM-Run kiegészítőt.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a HRM-Run egységet ne fejfel-lefelé viseljük.

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő kizárólag futás közben jelenik meg. Séta közben nem meghatározható.

Fiziológiai mérések

Az alábbi fiziológiai mérésekhez kompatibilis szívritmusmérő használata szükséges. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a futási teljesítmény kiismeréséhez.

VO2 Max: a VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt elégetünk.

Becsült versenyidők: a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti álla-

potunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

Regenerálódási tanácsadó: a regenerálódási tanácsadó funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkció mutatja a regenerálódási időt, valamint a regenerálódási ellenőrző mutatót.

Stressz szint: a stressz szint a pulzusszám szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az

erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlíítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondícióinkkal.

Laktátküszöb: A laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba váltanak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. VO2 max. becsléseket

a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A Garmin® készüléket szívritmusmérővel párosítva megjeleníthetjük a VO2 max. becslési értékeket.

A VO2 Max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán.



Színkód	Teljesítmény értékelése
 Bíbor	Felsőfokú
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet en-

gedélyével történnek. Részletesen lásd a függelékben, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez szívritmusmérő szükséges. Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a szívritmusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

NE FELEDJÜK! Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk a HRM-Run mérővel.
2. Futást követően válasszuk a **Mentés-t**.

3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > VO2 Max. > Futás-t**. A VO2 max. egy szám és egy szín a színskálán.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez szívritmusmérő szükséges, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezt a készülékkel. Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a szívritmusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

NE FELEDJÜK! Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár menetre szüksége van kerékpározási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentés** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > VO2 Max. > Kerékpározás** pontot. A VO2 max. egy szám, valamint egy szín a színskálán.

Becsült versenyidők megtekintése

A becsült versenyidők megtekintéséhez szívritmusmérő szükséges. A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

A készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével

lével cél-versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

NE FELEDJÜNK! Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

1. Helyezzük fel a szívritmusmérőt, majd kezdjük el a futást.
2. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Versenyjelző** pontot.

A becsült versenyidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távolságokhoz jelennek meg.

Regenerálódási tanácsadó

A készülékhez szívritmusmérőt csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási tanácsadó funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre

van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkció mutatja a regenerálódási időt, valamint a regenerálódási ellenőrző mutatót.

Felépülés ellenőrzés: A regenerálódási ellenőrző a futás elkezdésének első pár percében valós időben mutatja erőnlétünk helyreállításának aktuális állapotát.

Felépülési idő: A felépülési idő a futást követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására.

Regenerálódási tanácsadó bekapcsolása

Először fel kell helyeznünk a szívritmusmérőt (amennyiben nem csukló alapú mérést alkalmazunk), párosítanunk kell azt a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a regenerálódási tanácsadó adatait. Amennyiben

a készülékhez alaptartozékként járt a szívritmusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat. A regenerálódási tanácsadó technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Regenerálódási asszisztens > Állapot > Bekapcsol-t**.
2. Indítsuk a futást. Az első pár percet követően megjelenik a regenerálódási tanácsadó, valós időben mutatva felépülésünk aktuális állapotát.
3. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

A felépülési idő megjelenik. A lehetséges leghosszabb időtartam 4 nap.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben szívritmusmérővel edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tevékenységet a regenerálódási tanács-

adó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Laktátküszöb

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés, tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészült futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig lehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg.

Laktátküszöb értékünk

meghatározása a Forerunnerrel

A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel szívritmusról (amennyiben nem csukló alapú pulzusról) mérést alkalmazunk), és párosítsuk azt a készülékkel. Emellett egy korábbi futásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell.

TIPP! Pár futást végre kell hajtunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Saját eredmények > Laktátküszöb > Irányított teszt végrehajtása**-t.
3. Válasszunk egy szabadtéri tevékenység profilt.

A méréshez GPS-vétel is szükséges.

4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Erőnléti állapot megtekintése

Az érték megtekintéséhez vegyünk fel szívritmusról, és párosítsuk azt a készülékkel (amennyiben nem csukló alapú pulzusról) alkalmazunk).

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, fő-

képp egy hosszú futás végső szakaszában.

TIPP! Pár futást, kerékpározást végre kell hajtunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítő-képességünket.

Erőnléti állapotunk megtekintése

A pulzusszám és teljesítmény adatok alapján a készülék egy valós időben felméri erőnléti állapotunk, kondíciónk. A funkció ANT+ szívritmusról és csukló alapú pulzusról is működik.

1. Amennyiben szükséges, párosítsuk a kompatibilis ANT+ mérőt a készülékkel.
2. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 76. oldalon).
3. Indítsuk a futást.

Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.

- Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.



Stressz szint megtekintése

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósbab edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

Stressz szint megtekintése

A funkció használatához fel kell vennünk a szívritmusmérőt, párosítanunk kell azt a készülékkel (amennyiben nem csukló alapú pulzuszámot alkalmazunk), majd az alkalmazás listához hozzá kell adnunk a stressz szint alkalmazást.

TIPP! Garmin javaslata szerint a stressz szintet lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.


- Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
- Válasszuk a **Stressz szint** pontot.
- Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
- 3 percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

Tevékenységek


A készülék számtalan szabadtéri, atletikai és fitness tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenység alkalmazással is bővíthetjük eszközünket.

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges). Amikor a tevékenységet leállítjuk, a készülék visszavált karóra módba.


- Az órán nyomjuk meg a **START** (tactix Bravo: ) gombot.
- Válasszuk ki a tevékenységet.
- Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kiegészítő információk megadásához.

kat a kiegészítő információk megadásához.

- Amennyiben szükséges, várjunk, amíg az ANT+® mérővel a kapcsolat létrejön.
- Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a GPS műholdakkal a kapcsolat létrejön, és pozíciónk meghatározásra kerül.
- Az időzítő indításához nyomjuk meg a **START** (tactix Bravo: ) gombot.
NE FELEDJÜK! A készülék nem rögzíti a tevékenység adatokat egészen addig, amíg az időzítőt el nem indítjuk.

Tevékenység leállítása

MEGJEGYZÉS! Az alább felsorolt opciók nem mindegyik tevékenység-nél érhető el.

1. Nyomjuk meg a **STOP** (tactix Bravo: ) gombot.

Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 25 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
- A tevékenység mentéséhez, valamint a karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** pontot.
- Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés** pontot.
- A **TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.


- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot (kivéve tactix Bravo).

3. Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Síelés

Pályán kívüli (terep-) síelés, sífutás


Mielőtt síelni indulunk, a készüléket érdemes teljesen feltölteni.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix Bravo: ) gombot, majd válasszuk a **XC síelés**-t.
2. Menjünk szabadtérre, és várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Nyomjuk le a **START** gombot a számláló indításához.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, ha a számláló fut.



4. Kezdjük el a tevékenységet.

A **LAP** gombot lenyomva új kört indíthatunk (opcionális).

5. Az **UP** és **DOWN** gombokkal kiegészítő adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
6. A tevékenység befejezésekor nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Síelés pályán, snowboardozás


Mielőtt síelnénk vagy snowboardoznánk, a készüléket érdemes teljesen feltölteni.

1. Nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Sí / Board** pontot.
2. Várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot a számláló indításához.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, ha a számláló fut.

4. Kezdjük el a tevékenységet.

Az automatikus siklás funkció alapértelmezés szerint bekapcsol. A funkció mozgásunk alapján automatikusan új siklást indít el, illetve amikor nem haladunk vagy a sífelvonón ülünk, a funkció automatikusan felfüggeszti a számlálót. Végig, amíg a felvonón utazunk, a számláló felfüggesztve marad.

5. Ha szükséges, lejtőn lefelé elindulva újraindítjuk a számlálót.
6. A tevékenység végén nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Lesiklás adatainak megtekintése

A készülék minden egyes sí vagy snowboard lesiklás adatát rögzíti.

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.


3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.

4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.


A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes súlyledést.

Hegyi túrázás

Mielőtt nekivágnánk a túrának, a készüléket érdemes teljesen feltölteni.

1. Az óra képernyőn nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Túrázás**-t.


2. Menjünk szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.

3. A **START** (tactix: ) gomb lenyomásával indítsuk el a számlálót.

A készülék csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

4. Kezdjük meg a túrát.


A túra alatt a készülék rögzíti a bejárt utat (nyomvonalat).

5. Amikor pihenőt tartanánk, vagy fel kívánjuk függeszteni a nyomvonal rögzítését, nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Folytatás később** pontot.

A készülék elmenti a túra aktuális állapotát, majd alacsony áramfelvételi módba vált.

6. Amikor folytatni kívánjuk a túrát, válasszuk a **START** (tactix: ) > **Túrázás** > **Folytatás** pontot.


7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal további adatképernyőket is megtekinthetünk (opcionális).

8. A túrázás végeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Futás

Mielőtt elkezdenénk futni, a készüléket érdemes teljesen feltölteni. Az ANT+ mérők használatához először párosítani kell azokat a készülékhez (lásd a 8. és 90. oldalon).

1. Vegyük fel az ANT+ mérőket, pl. a lépésszámlálót vagy a szívritmusmérőt (külön megvásárolhatók).

2. Az óra képernyőn nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Futás** pontot.

3. A párosított ANT+ mérők használatához várjuk meg, amíg a készülék és a mérő közötti kapcsolat létrejön.

4. Menjünk szabad, fedetlen helyre, és várjuk meg, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.


5. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot a számláló indításához.

A készülék csak akkor menti a naplóba az adatokat, amikor a számláló fut.

6. Indítsuk a futást.

7. A **LAP** gomb megnyomásával új kört indíthatunk (igény szerint).

8. Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhető).

9. A futás végeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** gombot a futás mentéséhez.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

A metronóm funkció adott ritmusban hangjelzéseket ad le, ezzel mankót ad a stabil lépésszámú, egyenletes futáshoz.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.


2. Válasszuk a **Beállítások** > **Alkalmazások**.



- Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységénél érhető el.
- Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Be** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
 - A **Riaszt gyak.** opciónál az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A **Hangok** beállításánál a hangjelzést adhatjuk meg.
- Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést. A **DOWN** gombot hosszan nyomva tartva visszalépünk az óra képernyőre.
- Indítsuk a futást. A metronóm automatikusan indul.

- A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
- Igény szerint az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Kerékpározás


Mielőtt elkezdenénk kerékpározni, a készüléket érdemes teljesen feltölteni. Az ANT+ mérők használatához először párosítani kell azokat a készülékhez (lásd a 8. és 90. oldalon).



- Vegyük fel az ANT+ mérőket, szívritusmérőt, sebesség- és pedálütemmérőt (külön megvásárolhatók).
- Az óra képernyőn nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Kerékpár** pontot.
- Párosított ANT+ mérők használata esetén várjuk meg, amíg a készülék és a mérő közötti kapcsolat létrejön.

- Menjünk szabad, fedetlen helyre, és várjuk meg, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot a számláló indításához.
A készülék csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
- Indítsuk a kerékpározást.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).
- A kerékpározás végétével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** gombot az adatok mentéséhez.

Harcászati tevékenység (csak tactix Bravo)

A tevékenység megkezdése előtt, a készüléket érdemes teljesen feltölteni.

- Az óra képernyőn nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Harcászat** pontot.

- Menjünk ki szabadtérre és várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- A  gombbal indítsuk a számlálót. A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
- Kezdjük meg a tevékenységet.
A készülék séta közben rögzíti a nyomvonalat.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).
- A tevékenység végétével nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Mentés** gombot az adatok mentéséhez.

Úszás


Figyelem!


A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárkodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat.

NE FELEDJÜNK! Úszás közben a készülék nem képes a szívritmus adatok rögzítésére.

Úszás medencében

Mielőtt elindítjuk az úszást, töltsük fel teljesen a készüléket.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Medencében** pontokat.
2. Adjuk meg egy szabványos medence méretet, vagy adjunk meg egy egyedi méretet.
3. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.
A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
4. Kezdjük el úszni.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási közöket és a hosszokat.
5. Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).

6. Pihenés során nyomjuk meg a **LAP** gombot a számláló felfüggesztéséhez.
7. A **LAP** lenyomásával indítsuk újra a számlálót.
8. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

Hossz: a medence hosszanti mérete, illetve ennek egyirányba történő leúszása.

Szakasz: egy vagy több összefüggő hossz. Pihenést követően, az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

Csapás: egy csapás a készüléket viselő karral megtett teljes kör.

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának

összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, minél alacsonyabb, annál hatékonyabb az úszás.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). Az úszásnem a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 76. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

Az alapértelmezett pihenő képernyő két pihenő számlálót jelenít meg. Az utolsó teljesített szakasz ideje és távolsága is megjelenik. A pihenő adatképernyőt módosíthatjuk, illetve ki is kapcsolhatjuk.



NE FELEDJÜNK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **LAP** gombot.
A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.
2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).
3. A **LAP** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úszásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől. A drill idő kerül rögzítésre, a távolságot magunknak kell megadnunk.

TIPP! A medencei úszás tevékenység profil adatmezőit igény szerint módosíthatjuk.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Medencében** pontot.
2. A **START**(tactix: ) gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.
3. Úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintünk meg a drill napló (Gyakorlat-napló) képernyőt.
3. A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.

4. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot.


A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.

5. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.

A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.


6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.


7. A tevékenység végén válasszuk a **STOP** (tactix: ) > **Mentés** gombot.

Úszás nyílt vizen

Mielőtt elkezdjük az úszást, töltsük fel teljesen a készüléket.

1. Az órán nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd választjuk az **Úszás nyílt vizen** pontot.

2. Menjünk szabad, fedetlen területre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.


3. A **START** (tactix: ) gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

4. Kezdjük el úszni.

5. A **LAP** gomb megnyomásával rögzíthetünk egy szakaszt.


6. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).

7. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Vízisportok

Álló evezéses tevékenység indítása


1. Párosítsuk az ANT+ mérőt, pl. a szívritmusmérőt.

2. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.

3. Válasszuk a **SUP** pontot.



4. Párosított ANT+ mérők használata esetén várjuk meg, amíg a készülék és a mérő közötti kapcsolat létrejön.

5. Menjünk szabad, fedetlen területre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.


6. A **START** (tactix: ) gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

7. Kezdjük el a tevékenységet.

- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).
- A tevékenység befejeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentést**.
- Kezdjük el a tevékenységet.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).
- A tevékenység befejeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Evezés indítása

- Párosítsuk az ANT+ mérőt, pl. a szívritmusmérőt.
- Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
- Válasszuk az **Evezés** pontot.
- Párosított ANT+ mérők használata esetén várjuk meg, amíg a készülék és a mérő közötti kapcsolat létrejön.
- Menjünk szabad, fedetlen területre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- A **START** (tactix: ) gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.
A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS-vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.



Multisport tevékenység


Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válthatunk a másikba, miközben az összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

A multisport tevékenységet egyedi igényeink szerint át is alakíthatjuk, vagy a szabványos triatlon versenyekhez alkalmazhatjuk a gyári alapbeállítás szerinti multisport tevékenységet.

Multisport tevékenység, triatlonozás indítása

Mielőtt elkezdjük a tevékenységet, töltsük fel teljesen a készüléket. ANT+ mérő használata esetén először párosítsuk azt a készülékkel.

- Párosítsuk az ANT+ mérőt, vagyis a lépésszámlálót, szívritmusmérőt.
- Az óra képernyőn nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Triatlon-t** vagy egyéb egyedi tevékenységet.
- Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- A **START** (tactix: ) gomb lenyomásával indítsuk a számlálót.
A készülék csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
- Indítsuk az első tevékenységet.
- A **LAP** lenyomásával váltsunk a következő tevékenységre.
Amennyiben az „átmenet” be van kapcsolva, a váltási idő a tevékenységi időktől elkülönítve kerül rögzítésre.
- Ha szükséges, a **LAP** lenyomásával indítsuk a következő tevékenységet.

- Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).
- Az utolsó tevékenység végeztével nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Mentés** gombot az adatok mentéséhez.

Egyedi tevékenység létrehozása


- Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások > Új hozzáadása** pontot.
- Válasszuk egy tevékenység fajtát.
NE FELEDJÜK! Amennyiben multisport tevékenységet hozunk létre, legalább két tevékenységet is ki kell választanunk, valamint az ezek közötti váltásokat.
- Amennyiben szükséges, válasszuk egy jelölőszínt.


- Amennyiben szükséges, válasszunk egy ikont.
- Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Triatlon(2).
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Alapértelmezett használata** opcióval egyedi tevékenység az alapbeállítás szerinti beállításokat megőrökl.
 - Duplikálhatjuk egy, már mentett tevékenységünket, ekkor ennek beállításaitól indulunk el.
- Amennyiben szükséges, válasszunk a **GPS-módot**.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Kész** ponttal elmentjük és használatba is vesszük az új tevékenységet.
- A **Beállítások szerkesztése** ponttal finomhangolhatjuk a tevékenységet.

Golfozás

Ahhoz, hogy egy pályát lejátszhasunk, először a pálya adatait le kell töltenünk a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül letöltött pályák automatikusan frissülnek. Golfozás előtt javasolt feltöltenünk a készüléket.

- Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
- Válasszuk a **Golf** pontot.
- Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.

- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).
Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.
- A játék végén nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Záró kör > Igen**-t.

Lyuk adatok


Mivel a zászló helye változik, a készülék nem a zászló tényleges helyétől számított távolságot jelzi ki, hanem a green elejének, közepének és végének a távolságát.



①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A green közepének távolsága.
④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
▲	Következő lyuk.
▼	Előző lyuk.

Layup és dogleg távolságok

A par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük a layup és dogleg távolságokat.


Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Layups** pontot.

Az egyes layup eléréséig láthatjuk a layupot és az ahhoz tartozó távolságot.


NE FELEDJÜK! Ahogy megteszük ezeket, a távolságok törlődnek a listából.

Golf túraszámoló használata

A túraszámolóval rögzíthetjük az eltelt időt, a távolságot, a megtett lépések számát. A túraszámoló automatikusan elindul majd megáll, amikor elindítunk és befejezünk egy kört.

1. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk az **Odometer** pontot.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Reset** pontot a számláló nullázásához.

Pontszámok követése

1. A lyuk információs képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Pontszám indítása** pontot.


Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal adjuk meg a pontszámot.

Az összpontszám ① frissítésre kerül.




Pontszámok megtekintése

1. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk az

Eredménylap pontot, majd válasszuk ki a kívánt lyukat.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal módosítsuk a pontszámot.

Ütéstávolság mérés

1. Hajtsunk végre egy ütést, és figyeljük meg, hogy a labda hol ért földet.
2. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk az **Ütés mérés** pontot.
3. Sétáljunk vagy kocsikázzunk el a labdaig.

A távolság automatikusan nullázódik, amikor a következő lyukra váltunk.

4. Amennyiben szükséges, a **Reset** gombbal bármikor nullázhatjuk a távolságot.

Edzés

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP**-t.
2. Válasszuk a **Saját eredmények > Felhasználói profil**-t.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondíciónkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 43. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Ha nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének

erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdoobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. A készülék külön kezeli a futó és a kerékpáros pulzustartományokat. A kálória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken

is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Saját eredmények > Felhasználói profil > Pulzusszám-tartományok** pontot.
3. Az **Alapbeállítás** opciót választva az alapbeállítás szerinti értékeket kapjuk (igény szerint választhatjuk). Az alapértékeket érvényesíthetjük a futásra, kerékpározásra és úszásra is.
4. Válasszunk a **Futás, Kerékpározás** és **Úzás** sportágak között.
5. Válasszuk a **Preferencia > Egyedi beállítása** opciót.
6. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
7. Az **LTPSZ.** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat. Lehetőségünk van egy

irányított (a készülék által segített) mérés során meghatározzunk laktátküszöb értékünket.

8. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

9. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.

10. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke sze-

rint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

11. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.

Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék mérési maximális pulzusunkat, majd ennek adott százalékaiként határozza meg az egyes pulzustartományokat.

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek.
- Fussunk sűrűn a kompatibilis szívritmusmérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintjük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott légzőrendszeri terhelés, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Levegővétel ritkul, nagy izomzati megerőltetés, nagyfokú energiafelhasználás

Professzionális sportolók

Profi sportolónak az számít, aki évenként át (kisebb sérüléseket leszámítva) intenzíven edzett, és pihenő pulzusszáma 60 szívdobbanás/perc (bpm) alatt van.

Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban. Amennyiben ismerjük működési küszöbtejesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Saját eredmények > Felhasználói profil >**

Teljesítménytart. > **Ez** alapján pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **A Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
6. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjuk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Tevékenység figyelés

Tevékenység figyelés bekapcsolása

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív perceket, a megtett távolságot, megmászott emeletet, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

A tevékenység figyelés a kezdeti beállítások elvégzése során is bekapcsolható, de később is bármikor aktiválhatjuk.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység követés > Állapot > Bekapcsol** pontot.

A lépésszám csak akkor jelenik meg, amikor a műholdas kapcsolat létrejött, és a pontos idő automatikusan beállításra került. A műholdas kapcsolathoz szabad rálátásra van szüksége az égboltra.

A nap folyamán megtett lépések összesített száma a tevékenység figyelés widgetben látható. A lépésszám időről időre frissítésre kerül.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv


A funkció használatához előbb be kell kapcsolnunk a tevékenység figyelés és a mozgáshiányra figyelmeztető jelzősáv funkciót.

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy

hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak), valamint a **Mozogj!** felirat villan fel.

Tegyünk meg egy rövid távolságot (pár percet sétáljunk), és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél  teljesítésének folyamatát.



A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect felületen egyéni célt határozhatunk meg.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyelni pihenésünk minőségét. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok.

NE FELEDJÜK! Amennyiben elfelejtjük bekapcsolni az alvás módot, az alvási adatok folytonosságának biztosítása érdekében a Garmin Connect felületen manuálisan is bevihetjük az alvási és ébredési időket.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Automatikus alvás figyelő mód használata

A nyugalmasan átaludt és nyugtalan mozgással telt időszakok pontos meghatározásához éjszaka a csuklónkon kell viselnünk a készüléket. A funkció használatához először be kell kapcsolnunk a tevékenység figyelést.

1. Alvás közben viseljük az órát.

2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást és a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.

2. Válasszuk a **Ne zavarj > Be** pontot.

TIPP! A „Ne zavarj” módból történő kilépéshez nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, majd válasszuk a **Ne zavarj > Ki** pontot.

Aktív percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®) valamint a Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltsünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalomban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyelni tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet.

Edzéstervek

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzéstervet létrehozhatjuk a Garmin Connecten, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert tervet letölthetjük a készülékre.

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervezhetjük az edzéseket, majd ezeket eltarolhatjuk a készüléken.

Internetről letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot).

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.

2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Bontsuk az USB-kapcsolatot.

Edzés indítása

Edzés elindításához először töltsünk le legalább egy edzéstervet a Garmin Connectről.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
2. Válasszunk egy edzéstervet.
3. Válasszuk a **Edzés indítása-t**.
4. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy tevékenység típust.
5. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.


Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaptajában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajtuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot).

Keressünk ki egy edzési programot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, pályákat, majd töltsük le a teljes programot a készülékre.

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.
6. Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következőt létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni. A **LAP** gombot lenyomva a készülék rögzíti az adott szakaszt, és ugrik a lazító szakaszra.


Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
2. Válasszuk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.
TIPP! A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.


3. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
4. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
5. Válasszuk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
6. Ha szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
7. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés**-t.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemeleg > Bekapcsolás** pontot.

- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Edzés indítása**-t.
 2. Kezdjük meg a tevékenységet.
 3. A **START** (tactix: ) gombbal indítsuk a számlálót.
 4. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **LAP** gombot az első éles szakasz indításához.
 5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a **LAP** gombot.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** (tactix: ) gomb lenyomásával.
- Amennyiben a váltott ütemű edzéshez levezető szakaszt is hozzárendeltünk, ennek során nyomjuk meg a **LAP** gombot az edzés befejezéséhez.

Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindig egyik tevékenységénél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.

A virtuális edzőpartner nem mindegyik tevékenységhez alkalmazható.

- Válasszuk az **Adatképernyők > Virtual Partner > Állapot > Bekapcsol-t**.
- Válasszuk a **Tempó beállítása** és a **Sebesség beállítás** között (a tempó és a sebesség is lehet a megjelenített alapadat).
- Adjunk meg egy értéket.
- Kezdjük meg a tevékenységet.
- A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.


Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék

valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
- Válasszuk egy tevékenységet.
- Válasszuk az alábbiak közül:
 - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adjunk meg célként.
 - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
 - A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.

- A **START** (tactix: ) gombbal indítsuk a számlálót.
- A tevékenység befejezését követően válasszuk a **STOP** (tactix: ) > **Mentés** pontot.

Edzési cél elvetése



- Az edzés során nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Tréning > Cél törlése > Igen** pontot.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

Egy korábban letöltött vagy rögzített tevékenység ellen is versenyezhetünk. A funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve mutatja, hogy az edzés során mennyire maradtunk le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben-t**.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
 - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
- Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
- A **START** (tactix: ) gombbal indítsuk a számlálót.
- A tevékenység befejezését követően válasszuk a **STOP** (tactix: ) > **Mentés-t**.

Egy összegző képernyő jelenik meg, mely mutatja, hogy sikerült-e legyőznünk a letöltött vagy korábbi tevékenységet.

Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot. Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Rekordok**-at.
2. Válasszunk egy sportágat.
2. Válasszuk ki a rekordot.

3. Válasszuk a **Rekord megtekintése**-t.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Rekordok**-at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen**-t.

NE FELEDJÜNK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Rekordok**-at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.

4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜNK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Rekordok**-at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜNK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt ada-

tok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Fontos tudnunk, hogy az edzési hatások (1.0 – 5.0) az első pár edzés során abnormálisan magasnak tűnhetnek. A készüléknek kell pár edzés, hogy kiismerje erőnlétünket.

Hatások	Leírás
1.0 - 1.9	Segít erőnlétünk helyreállításában (rövid edzések). Hosszabb (több mint 40 perces) edzésnél az állóképességet javítja.
2.0 - 2.9	Erőnlétünket szinten tartja.
3.0 - 3.9	Ha heti edzéstervünk részeként ismételjük, segít erőnlétünk javításában.
4.0 - 4.9	Ha megfelelő pihenőidők beiktatásával heti 1-2 alkalommal végezzük el az edzést, nagyban javítja erőnlétünket.

5.0	Nagyfokú javulást hoz, de átmeneti túlterheltséget is okoz. Különös odafigyelés mellett edzünk ilyen intenzitással. Külön pihenőnapokat iktassunk be.
-----	---

Az edzési határfok elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja.

Óra

Ébresztő beállítása

Tíz, egymástól független ébresztés állíthatunk be. Minden egyes ébresztésnél külön választhatunk egyszeri csörgést vagy rendszeres ismétlést.


1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra > Ébresztés hozzáadása**-t.
3. Válasszuk az **Állapot > Be** pontot.
4. Válasszunk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az ébresztés időpontját.

5. Válasszuk az **Értesítés** pontot, majd adjuk meg az értesítés típusát (nem kötelező).
6. Válasszuk a **Gyakoriság** pontot, majd adjuk meg, hogy a csörgés mikor ismétlődjön.
7. A **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.

Visszaszámláló időzítő

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Időzítő**-t.
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, az **Újraindítás > Be** ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.
5. Ha szükséges, válasszuk az **Értesítést**, és a kívánt jelzési formát.
5. Válasszuk az **Időzítő indítása**-t.

Stopper használata

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Stopper**-t.
3. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.

Napkelte és naplemente riasztás beállítása




Beállíthatjuk a készüléket, hogy napkelte vagy naplemente előtt adott perccel vagy órával jelezzen.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Riasztás**-t.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Naplementéig > Állapot > Be;**
 - **Napkeltéig > Állapot > Be.**
4. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg, hogy mennyivel korábban jelezzen a készülék.

Navigáció

Útpont kivetítése

Egy új útpontot úgy is létrehozhatunk, ha aktuális pozíciónkhoz képest meghatározunk egy távolságot és egy irányt.

1. Amennyiben szükséges, adjuk az útpont kivetítése alkalmazást az alkalmazás listához.
2. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **Project Wpt.** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
4. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
5. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
6. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
7. A mentéshez nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.

Aktuális pozíciók mentése

Elmenthetjük aktuális pozícióinkat, így későbbi bármikor visszainavigálhatunk ide.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Hely mentése** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése

A mentett helyet törölhetjük vagy módosíthatjuk nevét, magasságát, pozícióját.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
4. Végezzük el a kívánt módosítást.

Összes mentett hely törlése


Egy paranccsal az összes mentett helyet törölhetjük.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek > Mindet töröl** pontot.

Navigáció cél felé

Navigálhatunk egy adott cél felé, vagy követhetünk egy kijelölt irányt is. A navigáció indítása során kiválaszthatjuk, hogy milyen tevékenység keretében kívánjuk megközelíteni a célt (pl. túrázás, futás, kerékpározás stb.). Amikor a navigáció indításakor már egy tevékenységet rögzítünk, a készülék a már folytatott tevékenység szerint rögzíti tovább az adatokat.



1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció** pontot.
3. Válasszunk egy kategóriát.

4. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt, majd a navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.
5. Válasszunk egy tevékenységet. A navigációs információk megjelennek.
6. A **START** (tactix: ) gombbal indítsuk a navigációt.
7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal léptethetünk az adatképernyők között.


Mutat és megy navigáció

Rámutathatunk egy távoli célra, pl. egy víztoronyra, templomtoronyra, és rögzítve a belőtt irányt, navigációt indíthatunk a megadott irányba.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mutat és megy-t**.

3. Forduljunk úgy, hogy az óra peremén lévő felső jelzés a kívánt cél felé mutasson.
4. Nyomjuk le a **START** (tactix: ) gombot.
5. Válasszunk egy kategóriát.
6. A **START** (tactix: ) gomb lenyomásával indítjuk a navigációt.
7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal léptethetünk az adatképernyők között.

Iránytű


A készülék háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk. Az iránytű beállításait az iránytű widgeten a **START** (tactix: ) gomb megnyomásával röviden elérhetjük.

Térkép

A ▲ jel mutatja aktuális pozíciókat a térképen. A térképen a helyek megnevezései, valamint a hozzájuk tartozó szimbólumok jelennek meg. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

- Térképi navigáció (lásd alább).
- Térképi beállítások (76-77. oldal).


Pásztázás a térképen

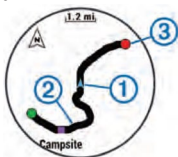
1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Nagyítás** parancsot:
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A balra, jobbra, felfelé és lefelé történő léptetés, valamint a nagyítás közötti váltáshoz nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.

- A görgetéshez és a nagyításhoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
- A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Navigáció a kiindulási pontba

Lehetőségünk van visszavigálni a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján). Ez a funkció hasznos lehet, ha vissza kívánunk jutni a táborig, vagy az ösvény elejéhez. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.


A tevékenység közben nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot, majd válasszuk a **TracBack** parancsot.



A pillanatnyi pozíció ①, a követendő nyomvonal ②, valamint a végcél (a túra kiindulási pontja) ③ jelenik meg a térképen.

Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozás alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk.

A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer widgeten nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.

Napló

Az edzésnapló tárolja az időt, a távolságot, a kalóriát, az átlagos tempót vagy átlagos sebességet, valamint az opcionális ANT+ mérők által szolgáltatott adatokat.

FONTOS! Amikor a napló megtelt, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül.

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek**-et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Térkép:** az edzés megtekintése a térképen.
 - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.

- **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt és megtekinthetjük enne részletes adatait.
- **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
- **TracBack:** a tevékenység során bejárt út mentén navigációt indíthatunk vissza a kiindulási helyre (16. oldal).
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.
- A tevékenység során bejárt út mentén történő navigációhoz válasszuk **Menj-t**.

Multisport napló

A készülék eltárol egy összesítést a multisport tevékenységről, amely tartalmazza az összesített távolságot, időt, kalóriát, valamint az opcionális mérővel kapott adatokat. A készülék elkülöníti az egyes etapok, sportágak, valamint a váltások tevékenységi adatait, így az azonos sportágak összehasonlíthatóvá válnak, valamint

azt is láthatjuk, milyen gyorsasággal hajtjuk végre a váltásokat. A váltás napló a távolságot, az időt, az átlagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Pulzustartomány adatok megtekintéséhez először párosítanunk kell kompatibilis szívritmusmérőt, el kell végeznünk egy tevékenységet, majd azt el is kell mentenünk.

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek-et**.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Idő, pulz.z.** pontot.

Összesített lépésszám megtekintése

A funkció használatához először be kell kapcsolnunk a tevékenység figyélést (45. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Lépések** pontot.
2. Válasszuk ki a napot, melyre vonatkozóan le kívánjuk kérni az összesített lépésszámot, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, valamint az elégetett kalóriát.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Összesítések-t**.
2. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.

3. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

Napló törlése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Opciók-at**.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
 - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.
3. Hagyjuk jóvá a kiválasztást.

Túraszámoló használata

A túraszámoló automatikusan rögzíti a megtett össztávolságot valamint az elért magasságot.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Saját eredmények > Túraszámoló**-at.
2. Válasszuk ki az összesítések kívánt megtekintési módját.
3. Amennyiben szükséges, válasszunk egy számlálót, majd válasszuk az **Igent** a számláló nullázásához.

Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepíteni szükséges a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a www.garmin.com/apps oldalon tájékozódhatunk.

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

Élő követés – barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk „nézőket”, akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre – amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Connect IQ – a készülék funkcióit új számlapokkal, alkalmazásokkal, widgetekkel, adatmezőkkel bővíthetjük ki.


Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Bluetooth > Intelligens értesítések > Be** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység** (tevékenység során) pontot.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés működését.
5. Válasszuk az **Óra üzemmód** pontot.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés működését.

8. Válasszuk ki az **Időkorlát** pontot.
9. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.

Értesítések megtekintése

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg az **UP** gombot az értesítések ablak (widget) megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot, majd válasszuk ki a kívánt értesítést.
3. Ha szükséges, a **DOWN** gombbal görgessünk végig az értesítés szövegén.
4. A **BACK** gombbal visszalépünk az előző képernyőre.

A készüléken az értesítés egészen addig megőrzésre kerül, amíg azt okostelefonunkon meg nem tekintjük vagy le nem töröljük.

Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket.

Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Apple® készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazási beállításai között választhatjuk ki mindazon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

Bluetooth funkció kikapcsolása

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Bluetooth > Állapot > Kikapcsol** pontot a Bluetooth funkció kikapcsolásához.

Lásd az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth kapcsolat ki-kapcsolásáról szóló szakaszt.

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása


Beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újracsatlakozik a készülékhez.

NE FELEDJÜK! A csatlakozás riasztás alapbeállítás szerint ki van kapcsolva.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Bluetooth > Riasztások** pontot.

Elvesztett telefon megkeresése

A készülékkel megkereshetjük a Bluetooth-kapcsolaton keresztül aktuálisan csatlakoztatott és hatósugáron belül megtalálható telefont.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot.
2. Válasszuk a **Telefon keresése** pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

3. A LAP gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerék-

pározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Sőt, a Garmin Connect egyúttal egy online golfos elemző szoftver is, amelyen megoszthatjuk és kielemezhetjük az egyes lejátszott köröket. A www.garminconnect.com honlapra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Tevékenységek tárolása

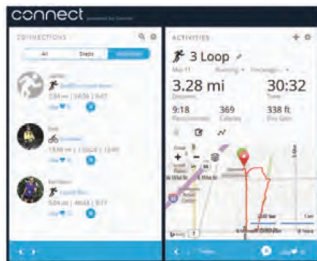
A tevékenység végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, VO2 max, futási dinamika, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafi-

konos szemléltető ábrák mutatják be, valamint egyedi jelentéseket állíthatunk össze.

NE FELEDJÜK! Egyes adatokhoz külön megvásárolható kiegészítő (pl. szívritmusról) szükséges.



Edzés megtervezése

Edzési célt tűzhetünk ki, valamint napi bontású edzési terveket tölthetünk le.

Tevékenységek megosztása

Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

Beállítások kezelése

A készüléket a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

Garmin Connect Mobile használata

A napló összes adatát feltölthetjük a Garmin Connectre, így alapos és hiteles elemzést végezhetünk, emellett térképen tekinthetjük meg a tevékenységet, valamint megoszthatjuk azt barátainkkal. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban bekapcsolhatjuk az automatikus feltöltést.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás menüjében válasszuk a **••• > Garmin eszközök** pontot.
2. Válasszuk ki a **fēnix 3 HR / tactix Bravo / quatix 3** készüléket, majd válasszuk a **Készülék beállítások** pontot.
3. A tolókapcsolóval kapcsoljuk be az automatikus feltöltést.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Bluetooth > Szinkr. pontot**.

Garmin Connect használata számítógépen

Amennyiben a készüléket nem párosítottuk okostelefonnal, a napló összes adatát számítógépen keresztül is feltölthetjük a Garmin Connectre.

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

A készülék Wi-Fi kapcsolattal is bír. A Wi-Fi kapcsolat használatához a

Garmin Connect Mobile alkalmazás nem szükséges.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre: amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Edzések és edzéstervek: a Garmin Connect oldalon jelöljük ki a letölteni kívánt edzésterveket, edzéseket, majd a legközelebb, amikor a készülék Wi-Fi kapcsolattal csatlakozik, a fájlok vezeték nélküli kapcsolaton keresztül automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre.

Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

Wi-Fi kapcsolat beállítása

1. A www.garminconnect.com/start oldalra felépve töltjük le a Garmin Express™ alkalmazást.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi kapcsolat beállításához a Garmin Express alkalmazáson keresztül.

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az óráknak.

Adatmezők: olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljes új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

Widgetek: információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal, melyen futtassuk a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás menüjében válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.
2. Válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Az eszközök kezelésére szolgáló ablakban válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton

keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt.

Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Zene vezérlés: a párosított okostelefonon történő zene lejátszás vezérlése a készülékről.

Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.

Tevékenység figyelés: nyomon követi a napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, az elégetett kalóriát, valamint az alvásfigyelési adatokat.

Aktív percek: nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti aktív

perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

Pulzusszám: percenkénti szívverés (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, a napi legalacsonyabb pulzusszámot, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Mai nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja az utolsó rögzített sporttevékenységet, aktív percekét, megmászott emeleket, lépésszámot, kalóriát.

Utolsó sport: rövid összegzést ad az utolsó rögzített sporttevékenységről és mutatja a hét során megtett össztávolságot.

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

Mérési adatok: a belső mérőktől, vagy a csatlakoztatott külső ANT+ mérőtől származó adatokat mutatja.

Iránytű: elektronikus iránytű jelenik meg.

VIRB® vezérlő: a készülékhez VIRB akciókamerát csatlakoztatva a készülékről indíthatjuk és állíthatjuk le a felvételt.

Utolsó tevékenység: rövid összegzést ad az utolsó rögzített tevékenységről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úzásról.

Térkép: pozícionkat mutatja a térképen.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.


Golf: az utolsó kör adatait mutatja.

Widgetek megtekintése

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, de okostelefonnal párosítva újakat is letölthetünk.

1. Bármelyik képernyőn nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot. Az óra jelenik meg.
2. Nyomjuk meg az **UP** és **DOWN** gombokat.

A készülék végigfut az elérhető widgeteken.

3. Amennyiben éppen egy tevékenységet rögzítünk, a **BACK** gombbal visszalépünk a tevékenység adatképernyőkhöz.
4. A **START** (tactix: ) gombot megnyomva az adott widgetnél elérhető további opciók és funkciók jelennek meg (igény szerint).

Widget sor beállítása

A widget sorban egyes elemeket megjeleníthetünk, elrejtethetünk, áthelyezhetünk.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Widgetek** pontot.
3. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Állapot:** megjeleníthetjük, elrejtethetjük a widgetet.

• **Fefelé mozzgat és Lefelé mozzgat:** ezzel a két paranccsal a widgetnek a soron belül betöltött helyét módosíthatjuk.


VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet.

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra képernyőn megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.

3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **START** (tactix: ) gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** (tactix: ) gombot.
 - Álló fotó készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

Beállítások

Tevékenység alkalmazás beállítások

Az egyes előre feltöltött tevékenységek alkalmazásokat saját igényeinkhez igazíthatjuk, pl. módosíthatjuk az adatképernyőket, riasztásokat és edzési funkciókat. Egyes beállítások csak bizonyos tevékenységeknél módosíthatók.

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet.

Adatképernyők – adatképernyők – az adott tevékenységhez kiválaszthatjuk, hogy mely adatképernyőket kívánjuk megtekinteni.

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést.

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt.

Automatikus sífutás – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le és mikor várunk a síelvonóra.

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 52. oldal).

3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

3D-s távolság – a funkcióval a távolság kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

LAP gomb – a tevékenység során körröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be (UltraTrac).

Auto görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg.

Medence méret – medencében történő úszáshoz a medence hosszát adhatjuk meg.

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Energiataak. – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő.

Háttérszín – az egyes tevékenységeknél választhatunk a fekete és a fehér háttérképernyő között.

Hangsúlyos szín – az egyes tevékenységekhez jelölőszínt állíthatjuk be, melyek révén könnyen beazonosíthatjuk az aktív tevékenységet.

Állapot – a kiválasztott tevékenységet az alkalmazás listában elrejtjük vagy megjeleníthetjük.

Lépés fel – a tevékenység feljebb helyezése az alkalmazás listában.

Lépés le – a tevékenység lejjebb sorolása az alkalmazás listában.

Eltávolítás – a tevékenység törlése.

NE FELEDJÜK! Ezzel töröljük a tevékenységet az alkalmazás listából, valamint az összes, felhasználó által megadott tevékenység beállítását. Törölt tevékenység későbbi listához adásakor a készülék beállításait a gyári értékre állíthatjuk vissza.

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Adatképernyők beállítása

Adott tevékenységre vonatkozóan az egyes adatképernyőket elrejthetjük, megjeleníthetjük, illetve módosíthatjuk az adatmezők számát.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások**-at.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk az **Adatképernyők**-t.
5. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

6. Válasszuk ki a képernyőt az adatmezők szerkesztéséhez.

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Állapot** ponttal be- és kikapcsolhatjuk az adatképernyőt.
- Az **Elrendezés** pontokkal az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát módosíthatjuk.
- Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk a mezőben megjelenő adat típusát.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort bővíthetjük a térképpel.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások**-at.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk az **Adatképernyő > Térkép** pontot.

5. Az **Állapot** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a térképet.

6. Végezzük el a további térképi beállításokat. Válasszuk a **Tájékozás** pontot és válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Menetirányba**: az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé;
- **Észak felé**: az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

7. A **Felhasználói helyek** ponttal a mentett helyeket elrejthetjük és megjeleníthetjük a térképen.

8. Az **Auto Zoom** ponttal a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kí-

sérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

Tartomány riasztás: Figyelmeztetés, amikor a készülék egy adott értéktartomány alatti vagy feletti értéket mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk 60 bpm alá esik vagy 210 bpm-et meghaladja.

Ismétlődő riasztás: Figyelmeztetés, amely minden alkalommal életbe lép, amikor a készülék egy adott értéket, lépésközt mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Távolság	esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot (pl. a készülék kilométerenként jelezzen), vagy a végcéltől mért adott távolságot.
Idő	esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt (pl. hogy a készülék 30 percenként jelezzen, vagy az érkezési idő előtti adott időtartamot.
Magasság	esemény, tartomány, ismétlődő	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt, valamint megadhatjuk, hogy a készülék figyelmeztessen amikor adott távot ereszkedünk, emelkedünk.
Kalória	esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Tempó	tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Pulzusszám	tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt.
Teljesítmény	tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Sebesség	tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Egyéni	ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Futás/séta	ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások**-at.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a **Riasztások**-at.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
 - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
6. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
7. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
8. Ha szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

Esemény és ismétlődő riasztásnál minden alkalommal, amikor elérjük az értéket, a készülék figyelmeztet. Tartomány riasztásnál, amikor a minimum érték alá esik a mérési adat, vagy meghaladjuk a maximális értéket, a készülék figyelmeztet.

Auto Lap® funkció Kör indítása távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztrál, így a futás adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden öt kilométeres szakaszt).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységénél elérhető.
3. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
4. Válasszuk az alábbiak közül:

- **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
- **Auto távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megteszünk a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Ha szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg.

Kör riasztás üzenet testreszabása

A kör riasztás üzenetben szereplő egy vagy két adatmezőt módunkban áll elterő adattípusra cserélni.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítás > Alkalmazások** pontot.

2. Válasszunk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
3. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
4. Válasszuk ki a módosítandó adatmező(ke)t.
5. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk vagy sebességünk egy megadott érték alá esik. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

NE FELEDJÜK: Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok nem kerülnek rögzítésre az edzésnaplóba.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
3. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.
4. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Megálláskor:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
 - **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/temponk a megadott érték alá esik.

Automatikus emelkedés funkció

Az automatikus emelkedés funkció automatikusan érzékeli a magasság változásokat. Hegymászás, túrázás, futás, kerékpározás során rendkívül hasznos funkció.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet. **NE FELEDJÜK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
3. Válasszuk az **Automatikus emelkedés > Állapot > Bekapcsol-t**.
4. A **Futó képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatokat.
5. A **Mászás képernyő** megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatokat.
6. A **Negatív színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
7. A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
8. A **Mód váltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

3D-s sebesség és 3D-s távolság

A 3D sebesség és 3D távolság funkcióval a sebesség és a távolság kiszámítása során figyelembe vételre kerül mind a magasság változása, mint a talajhoz viszonyított elmozdulás. Síelés, hegymászás, hegyi túrázás, futás, kerékpározás során használható funkció.

Automatikus adatképernyő váltás

Az automatikus görgetés funkciókat bekapcsolva a készülék automatikusan váltva mutatja az edzési adatképernyőket, amikor a számláló fut.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
2. Válasszuk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
3. Válasszuk az **Auto görgetést**.

4. Válasszuk egy léptetési sebességet.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac funkció egy GPS-beállítás, amely kevésbé gyakran rögzíti a nyomvonal pontokat és mérési adatokat. Az UltraTrac funkció megnöveli az akkumulátoros működési időt, azonban csökkenti a tevékenységek mérési adatainak részletességét. Az UltraTrac funkciót olyan tevékenységeknél érdemes használni, melyek időben elhúzódhatnak, és a gyakori mérési adatoknak kisebb jelentőségűek van.

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció a megadott időtartam leteltével alacsony áramfelvételű karóra módba váltja át a készüléket. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd vá-

lasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot. Ezután válasszuk egy tevékenységet, majd válasszuk az **Energiatak** pontot.

Normál: A készülék 5 perc tétlen állapot után vált át karóra módba.

Bővített: A készülék 25 perc tétlen állapot után vált karóra módba. Ezen hosszabb várakozási időt biztosító módban a két töltés közötti idő lerövidülhet.

LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a LAP gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.

4. Nyomjuk meg a **LAP gomb** pontot. Kapcsoljuk ki vagy be a LAP gombhoz hozzárendelt funkciót.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával.


A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Számlap > Típus** pontot.
2. Válasszuk az alábbi beállítások közül:
 - Előre feltöltött digitális számlap aktiválásához válasszuk a **Digitális** pontot.
 - Előre feltöltött analóg számlap aktiválásához válasszuk az **Analóg** pontot.

3. Előre feltöltött számlap használata esetén válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A digitális számlapon jelölőszín hozzáadásához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
- A számlap kialakításának, elrendezésének módosításához válasszuk az **Elrendezés** pontot.
- Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Kezek** pontot.
- Analóg számlapon a számok stílusának módosításához válasszuk a **Háttér** pontot.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk a **Kiegészítő adatok** pontot.

5. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekintünk meg a beállítási lehetőségeket.

6. A **START** (tactix: ) gomb megnyomásával elmentjük a beállítást.

Mérők beállításai

Iránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Iránytű** pontot.

Kijelző – Az irány kijelzése történhet fok, milli-radián szerint.

Északi ref. – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja.

Mód – Az iránytűt beállíthatjuk, hogy mozgás közben egyszerre használja a GPS-adatokat és az elektronikus érzékelő adatait (**Automatikus**), vagy csak a GPS-adatokat (**Kikapcsol**).

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt.

Északi viszonyítás beállítása

Az északi irány viszonyítása jelenti a kiindulási alapot az irány meghatározásához.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Iránytű > Északi ref.** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk az **Igaz** beállítást.
 - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.
 - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.

- A kézi beállításhoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész!**

Iránytű kalibrációja

Vigyázat!

Az elektronikus iránytűt mindig szabadterén kalibráljuk. Az irány meghatározás pontossága érdekében ne álljunk erős mágneses mezőjű tárgyak, pl. járművek, épületek közelében, vagy nagyfeszültségű légvezeték alatt.

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Ha azt tapasztaljuk, hogy az iránytű pontatlanul működik, pl. ha nagy távolságot tettünk meg, vagy a környezeti hőmérsékletben jelentős változás állt be, manuálisan is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Magasságmérő-t**.

Auto kalibr. – a magasságmérő minden alkalommal kalibrálja önmagát, amikor a GPS-nyomkövetést bekapcsoljuk.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben irreális értékek jelennek meg, pl. nagy távolság megtételét követően, vagy szélsőséges környezeti hőmérsékleti viszo-

nyok után, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelő > Magasságmérő** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Auto kalibr.** > **Be** pontot.
- A tengerszintre jellemző légnyomás vagy a tényleges magasság kézi megadásához válasszuk a **Kalibrálás** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Barométer** pontokat.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

Viharriasztás – megadhatjuk azt a légnyomás esést, melynél a készülék vihar figyelmeztető jelzést küld.

Navigációs beállítások

Beállíthatjuk, hogy miként és milyen funkciókkal jelenjen meg a térkép cél felé történő navigálás során.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyők-t**.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagyis a követendő irányt.
 - Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint megadhatjuk az ezeken megjelenő adattípusokat.

Célirány jelző pont

Navigálás során az adatképernyőn megjeleníthetünk egy jelzőpontot, amely a cél felé aktuálisan mutató irányt (heading) mutatja.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Célirány jelzőpontot**.

Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer** pontot.

Felhasználói profil – személyes adatainkat módosíthatjuk.

Funkciógombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk.

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások.

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (lásd alább).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (lásd alább).

GLONASS – a GPS műholdak jelentik az alapértelmezett műhold rendszert. Ahol a vételt a környezeti viszonyok megnehezítik, érdemes lehet bekapcsolni a GLONASS opciót, amely fokozza a pozíciómeghatározás hatékonyságát, ezzel gyorsabbá teszi azt. A GPS és a GLONASS vételi módok együttes használata jobban terheli az akkumulátort, mint önmagában csak a GPS mód használata.

Poz. formátum – a koordináták kijelzési formátuma.

Jelleg – futás, kerékpározás esetén választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg.

Adatrögzítés – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az **Intel-ligens** rögzítés hosszabb időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a **Mp.-ként** beállítás, amely bár rendkívül pontosan (másodperces gyakorisággal) követi nyomon a változásokat, azonban sok memóriát foglal el, ezáltal hosszabb tevékenységek tárolását nem teszi lehetővé.

USB-mód – beállíthatjuk, hogy számítógépre történő csatlakoztatás háttértár módban történjen, vagy Garmin módban.

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (lásd alább).

Szoftverfrissítés – Wi-Fi kapcsolaton keresztül megkísérli a rendszer-szoftver frissítését.

Névjegy – a készülék gyári azonosító adatainak, a szoftver verziószámá-

nak, valamint a felhasználói jogi tudnivalók megtekintése.

Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Pontos idő** pontot.

Időformátum – 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

Idő beállítása – a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az időzóna meghatározása, vagy magunk is megadhatjuk az időzónát.

Pontos idő – az idő manuális megadását kiválasztva adjuk meg a pontos időt.

Háttérvilágítás beállítása

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást**.

Mód – Megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást magunk kapcsoljuk be (**Kézi**), vagy gombnyomásra, riasztásra kapcsoljon-e be (**Gomb/riasztás**).

Időkorlát – A háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség és a súly mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Nyomjuk le az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Mértékegységek** pontot.
2. Válasszunk egy adattípust.
3. Válasszunk egy mértékegységet.

ANT+™ mérők

A fénix 3-HR / tactix Bravo / quatix 3 kompatibilis az alábbi vezeték nélküli ANT+ kiegészítőkkal:

- szívritmusmérő (mint pl. a HRM-Run);
- kerékpáros sebesség- és pedálütemmérő;
- lépésszámláló;

- teljesítménymérő (mint pl. a Vector™);
- *tempe*™ vezeték nélküli hőfokmérő.

A mérők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

ANT+ mérő párosítása

Amikor az ANT+ vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

NE FELEDJÜK! Amennyiben a szívritmusmérő alaptartozékként járt a készülékhez, a mérő párosítása már gyárilag megtörtént.

1. Szívritmusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

A szívritmusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.

2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.

NE FELEDJÜK! Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik ANT+ mérő.

3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők > Új hozzáadása** pontot.

5. A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék, vagy a mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Külön megvásárolható sebesség- és pedálütemmérő használata

A készülék fogadja a pedálütemmérőről érkező adatokat is.

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (90. oldal)
- Frissítsük a felhasználói profil adatokat.
- Adjuk meg a kerék méretet.
- Indítsuk a kerékpározást.

Lépésszámláló (külön megvásárolható)

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távol-

ság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell.

A lépésszámláló önkalibráló, azonban pár, GPS-vétel mellett végrehajtott futást követően a mért sebesség és távolság adatok pontossága nagyban megnő.

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadtéri, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentsük el.

A rögzített adatok alapján amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyiben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

Kalibrálás kézzel

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót (90. oldal).

Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót.

A kalibrációs képlet: a valós távolság (fussunk szabályos pályán) osztva a mért távolság és az aktu-

ális kalibrációs tényező szorzatával = új kalibrációs tényező. Például: $1600 \text{ m} / (1580 \text{ m} \times 95) = 96,2$.

Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
3. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:

- Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.
- Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót (90. oldal).

Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.

- **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötővel rögzíthetjük egy helyen, ahol folyamatosan külső levegő éri, és így pontos hőmérsékleti adatokat kapunk. A hőmérsékleti adatok fogadásához először párosítanunk kell a mérőt és a készüléket.

Készülék információk

Készülék információk megtekintése

Megtekinthetjük a készülék gyári azonosítószámát, a rendszerszoftver verziószámát, valamint a felhasználói szerződést.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

Műszaki adatok

fēnix 3-HR / tactix Bravo / quatix 3 műszaki adatai	
Akku típusa	Újratölthető lítium ion akkumulátor
Működési idő akkuról	Akár 6 hét
Vízállóság	10 ATM - 100 m-es vízmélységnek megfelelő nyomással szemben vízhatlan marad a készülék. Lásd a garmin.hu/vizallo oldalon

Üzemi hőmérsékleti tartomány	-20°C – +55°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C – +45°C
Rádió-frekvencia/protokoll	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli protokoll; Bluetooth Smart eszköz, Wi-Fi

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, a mérők, az opcionális vezeték nélküli mérők, valamint a háttérvilágítás használatának intenzitásától.

Működési idő	Mód
20 óra	Normál GPS-mód
50 óra	UltraTrac GPS-mód kétpercenként egy nyomvonal pont rögzítéssel
Akár 6 hét	Karóra mód

HRM-Run szívritmusmérő műszaki adatai	
Vízállóság	5 ATM - 50 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen, azonban úszás közben nem továbbít adatokat (lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon)
Elem:	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	kb. 1 év (1 óra/nap használat mellett)
Üzemi hőmérséklet:	-10°C – +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs szabvány


Adatkezelés

MEGJEGYZÉS! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95 / 98 / Me / NT verziókkal, valamint a Mac® OS 10.3-as és korábbi verziókkal.

USB-kapcsolat bontása

Amennyiben a készülék cserélhető háttértárcént csatlakozik számítógépünkhöz, az adatvesztés érdekében biztonságos módon kell leválasztanunk a Windows vagy Mac operációs rendszerről. Amennyiben a készülék mobil eszközként csatlakozik a Windows operációs rendszerű számítógéphez, a biztonságos eltávolításra nincs szükség.

1. Végezzük el a következő műveletet:

- Windows számítógépeken kattintsunk a Hardver biztonságos eltávolítása  ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.

- Macintosh számítógépen húzzuk a kötetet a  kukára.

2. Húzzuk ki az USB-kábelt a készülékből és a számítógépből is.

Fájlok törlése

Figyelem!

A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Amennyiben nem ismerjük egy adott fájl rendeltetését, NE töröljük azt.

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

Jumpmaster funkció (csak **tactix® Bravo**)

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól, illetve kiemelten a katonai szolgálatot teljesítőknél.

A jumpmaster funkció a katonai irányelvek alapján számítja ki a nagy magasságú ugrási pontot (HARP). A készülék automatikusan érzékeli, hogy kiugrottunk, és indítja a barométer és az elektronikus iránytű alapján történő navigációt a kívánt földterési pont felé (DIP).

Ugrás megtervezése

Figyelem!

A Jumpmaster funkció kizárólag tapasztalt ejtőernyősök számára készült. Elsődleges ejtőernyős magasságmérőként nem használható. A Jumpmaster funkció használatakor az ugrásra vonatkozó adatok nem megfelelő megadása súlyos személyi sérüléshez, halálhoz is vezethet.

1. Válasszuk ki az ugrás típusát.
2. Adjuk meg az ugrási adatokat.
A készülék kiszámolja a HARPot.
3. Válasszuk a **GO TO HARP** parancsot a HARP felé történő navigáció indításához.

Ugrás típusok

Az alábbi három ugrástípus közül választhatunk: HAHO, HALO, vagy Static. A kiválasztott ugrástípustól függ, hogy milyen további adatokat kell megadnunk. Az összes ugrástípusra igaz, hogy az ugrási magasságok és a nyitási magasságok lábban, talajszint feletti magasságként (AGL) kerülnek meghatározásra.


HAHO (High Altitude High Opening) – Az ejtőernyős nagy magasságból ugrik, és az ejtőernyőt nagy magasságban nyitja ki. Meg kell adnunk a DIP földterési pontot, valamint egy ugrási magasságot, amely 1000 lábnál nem lehet kisebb. Jelen ugrástípusnál az

ugrási magasság és a nyitási magasság azonosnak tekintendő. Az ugrási magasság általában 12.000 és 24.000 láb (AGL - talajszint feletti magasság) között mozog.

HALO (High Altitude Low Opening) - Az ejtőernyős nagy magasságból ugrik, az ejtőernyőt viszont kis magasságban nyitja. Ugyanazon adatokat kell megadni, mint a HAHO ugrásnál, kiegészítve a nyitási magassággal. A nyitási magasság nem lehet nagyobb az ugrási magasságnál. A nyitási magasság általában 2.000 és 6.000 láb (AGL - talajszint feletti magasság) között mozog.

Static - Az ugrás során állandó sebességet és -irányt feltételezünk. Az ugrási magasság legalább 1000 láb.


Ugrási adatok megadása

1. Nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk a **Jumpmaster**-t.

3. Adjuk meg az ugrástípust.
4. Adjuk meg az ugrástípusnak megfelelően a szükséges adatokat:
 - **DIP** – kívánt földetérési pontként adjunk meg egy útpontot.
 - **Drop Alt** – az a talajszint feletti, lábban kifejezett magasság, melynél az ejtőernyős elhagyja a repülőgépet.
 - **Open Alt** – az a talajszint feletti, lábban kifejezett magasság, melynél az ejtőernyős kinyitja az ejtőernyőt.
 - **Forward Throw** – a repülőgép sebességéből adódó vízszintes elmozdulás (méterben).
 - **Crs to HARP** – a repülőgép sebességéből elmozdulás iránya (fokokban).
 - **Wind** – szélesebesség (csomóban) és irány (fokokban) megadása.


- **Constant** – a tervezett ugrás finomhangolása. Az ugrás típusától függően megadhatjuk a **Percent Max**, **Safety Factor**, **K-Open**, **K-Freefall** vagy **K-Static** értékeket.
- **Auto to DIP** – az ugrást követően a földetérési pont felé vezető automatikus navigáció indításának engedélyezése.
- **GO TO HARP** – a HARP pont felé vezető navigáció indítása.

Szélviszonyok megadása HALO és HAHO ugrásokhoz

1. Nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk a **Jumpmaster**-t.
3. Adjuk meg az ugrástípust.
4. Válasszuk a **Wind > Add** pontot.
5. Válasszunk egy magasságot.
6. Adjuk meg a szélesebességet (csomóban), majd válasszuk a **Done**-t.

7. Adjuk meg a szélirányt fokokban, majd válasszuk a **Done**-t.
A széljellemzők hozzáadódnak a listához. Kizárólag a listában szereplő széljellemzők kerülnek figyelembevételre a számítások során.
8. Mindegyik további magasságértékhez ismételjük az 5-7. pontokat.

Széljellemzők törlése

1. Nyomjuk le a  gombot.
 2. Válasszuk a **Jumpmaster**-t.
 3. Válasszunk a **HAHO** és **HALO** ugrástípusok közül.
 4. Válasszuk a **Wind > Reset** pontot.
- Az összes széljellemző törlődik a listából.

Szélviszonyok megadása Static ugráshoz

1. Nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk a **Jumpmaster > Static > Wind** pontokat.

3. Adjuk meg a szélesebességet (csomóban), majd válasszuk a **Done**-t.
4. Adjuk meg a szélirányt fokokban, majd válasszuk a **Done**-t.

Állandó értékek beállítása

Válasszuk a **Jumpmaster** pontot, adjuk meg az ugrástípust, majd válasszuk a **Constant** pontot.

Percent Max: Az ugrási tartomány beállítása az összes ugrástípusra vonatkozóan. 100%-nál kisebb beállítás csökkenti a földetérési pont (DIP) felé vett elsodródási távolságot, 100%-nál nagyobb érték növeli az elsodródási távolságot. Nagyobb tapasztalattal bíró ejtőernyősök valószínűsíthetően csökkenteni kívánják a távolságot, kevésbé tapasztaltak a nagyobb értéket preferálják majd.

Safety Factor: Az ugrási hibaszázalék megadása (csak **HAHO**). A biztonsági faktor kettő vagy kettőnél nagyobb egész szám lehet, és az ug-

ráshoz megadott adatok alapján kerül meghatározásra.

K-Freefall: Szabadesés során az ejtőernyőbe kapó szél légellenállást jellemzi, és az ejtőernyő formájától, kupola besorolásától függ (csak **HALO**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

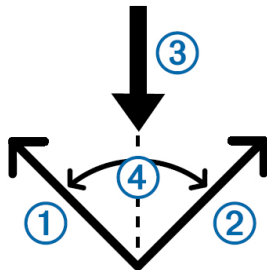
K-Open: A nyitott ejtőernyőre vonatkozóan az ejtőernyőbe kapó szél légellenési értékét jellemzi, és az ejtőernyő formájától, kupola besorolásától függ (**HALO** és **HAHO**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

K-Static: Statikus ugrásra vonatkozóan adja meg az ejtőernyőbe kapó szél légellenállási értékét az ejtőernyő kupola besorolásától (K-érték) függően (csak **Static**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

Vitorlázás (csak quatix® 3)

Csapásváltás segéd

Amennyiben túrázunk, vagy széllel szembe versenyzünk, a csapásváltást segítő funkció segít eldönteni, hogy hajónkkal bal vagy jobb csapást érdemes végrehajtani. A csapásváltás-segítő kalibrálása során a készülék elmenti a hajó bal ① és jobb ② oldali földhöz viszonyított, valós irányát (COG), és a COG adatok alapján meghatározza a valós szélirányt ③, valamint a hajó csapás szögét ④.



A készülék ezen adatok alapján eldönti, hogy a hajóval bal vagy jobb csapást érdemes-e végrehajtani.

Alapértelmezés szerint a csapásváltás segéd funkció automatikus módra vált állítva, és minden alkalommal, amikor a bal vagy jobb COG kalibrálásra kerül, a készülék újraszámolja a csapás irányt és a valós szélirányt. A csapásváltás segéd beállításainak módosításával rögzíthetjük a csapás irányt vagy a valós szélirányt.

NE FELEDJÜK! A quatix GPS-alapú földhöz viszonyított útirány (COG) figyelembe vételével határozza meg a csapás irányát, és nem számol az egyéb befolyásoló tényezőkkel, pl. az áramlatokkal, árapályaival.

Csapásváltás segéd kalibrálása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Sail** (vitorlázás)-t.
3. Válasszunk a **Race** (verseny) és **Cruise** (túra) között.

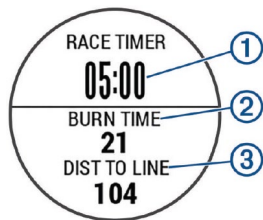
4. Válasszuk a **Tack Assist** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Versenyvitorlázás

A quatix 3 egyik versenyzést támogató funkciója a startvonal pontos, vagyis a verseny indításának pillanatában történő átlépését segítő funkció. Miután összehangoltuk a quatix 3 visszaszámláló időzítőjét a verseny hivatalos számlálójával, a quatix 3 a verseny közeledtével percenként figyelmeztet. A készülék ez alapján képes megállapítani, hogy mikor fogjuk átlépni a startvonalat: túl korán, túl későn, vagy éppen a rajt pillanatában.

Visszaszámláló időzítő beállítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Sail > Race** pontot.



A verseny számláló képernyő jelenik meg a ① számlálóval, az „izzítási idővel” ②, valamint a startvonalig hátralévő távossággal ③.

3. Az UP és DOWN gombokkal hangoljuk össze a verseny hivatalos számlálójával a quatix 3 verseny számlálóját

NE FELEDJÜK! Amennyiben az izzítási idő negatív, a startvonalhoz a rajt után fogunk csak odaérkezni, vagyis módosítanunk kell az útirányt, vagy növelni kell sebességünket. Amennyiben az izzítási idő pozitív, még a rajt előtt elérjük a startvonalat.

4. Nyomjuk meg a **START** gombot.

Rajtvonal beállítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Ping Start Line** pontot.
3. A **Mark** pontot kiválasztva megjelöljük a rajtvonal első pontját.
4. A **Mark** pontot kiválasztva megjelöljük a rajtvonal második pontját.

Vitorlázás mértékegységek beállítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Sail** (vitorlázás) > **Settings** (beállítások) > **Units** (mértékegységek) pontot.
3. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.

Horgászat

Nyomon követhetjük a napi kifogott halak számát, visszaszámláló időzítővel mérhetjük a verseny idejét, illetve szakasz számlálóval kísérhetjük figyelemmel a horgászati tempóját.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Fish** (horgászat) pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Set Timers** ponttal megadhatjuk a hátralévő versenyidőt.
- A napi kifogott halak számának nyomon követéséhez válasszuk a **Start Fishing** pontot: a **START** gombbal növeljük a számlálót, a **BACK** gombbal csökkentjük.

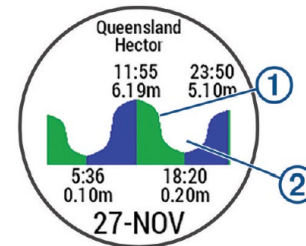
Árapály adatok

A pillanatnyi pozícióban jellemző árapály adatokat legfeljebb hét napra előre vetítve tekinthetjük meg. Az ár-

apály képernyőn a **START** gombot lenyomva módosíthatjuk a pozíciót.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Tides** pontot.

A 24 órás időtartamra vetített árapály grafikon jelenik meg: mutatja a dagályt ①, valamint az apályt ②.



2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal a további napokra vonatkozó árapály előrejelzést tekinthetjük meg.

Horgonyzás

Pillanatnyi pozíciók megjelölése útpontként

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk az **Anchor** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Drop Anchor** ponttal pillanatnyi pozíciókat útpontként jelöljük meg.
 - A **Setup** ponttal a horgony beállításokat módosítjuk.

Horgony beállítások

Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Anchor > Setup** pontot.

Scope: horgonyzás során a segítő funkció hatósugarát számolja ki.

Depth: a vízmélységet adhatjuk meg.

Bow Offset: a GPS-antenna és a hajó orra közötti távolságot adhatjuk meg.

Offset: a jeladó helye és a tőkesúly mélysége közötti különbséget adhatjuk meg.

Set Alarm: megadhatjuk azt a távolságot, melynél a horgonyzás helyétől nagyobb mértékben elsodródva a készülék figyelmeztet.

Update Interval: a horgonyzás riasztási adatok frissítésének gyakoriságát adhatjuk meg.

Hajózási adatok

Hajózási adatok letöltése (streamelése)

A kompatibilis hajós navigációs készülékről folytonos jelleggel letölthetőek a hajós adatmező értékek. A készülék képernyőnként három adatmezőt képes megjeleníteni és legfeljebb négy adatképernyőt hozhatunk létre.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Boat Data** pontot.

Hibaelhárítás

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállítsa kerüjön.

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható temperatúrámérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál a gombnyomásra, valószínűleg újra kell indítanunk.

1. Tartsuk lenyomva a **LIGHT** gombot legalább 25 másodpercig.
2. Engedjük fel, majd nyomjuk le a **LIGHT** gombot újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

JEGYEZZÜK MEG! A művelettel az összes felhasználói adatot és a teljes tevékenység naplót töröljük.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása > Igen** pontot.

Energiatakarékos használat - akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon hozzájárulhatunk, hogy a készülék a lehető leghosszabb ideig működjön egyetlen töltéssel.

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét.
- Az UltraTrac GPS-módot választjuk a tevékenységhez.
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót.
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - 24. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelmét.
- Olyan ConnectIQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül naponta frissítésre.

- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket.
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását.
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést.

NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés az intenzívebb aktív percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

További információk a készülékről, kiegészítőkről

Forduljunk a Garmin viszonteladóhoz, ügyfélszolgálatához.

Készülék karbantartása Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Ne nyomjuk le a gombokat, amikor a készülék víz alatt van.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütések, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készülé-

ket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

Tisztítás

Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, ve-rejtek még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

Enyhén szappanos vízzel megnedvesített ruhával töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

Fém óraszij állítása

Amennyiben óránk fém szíjjal van el látva, a szij hosszának állításával forduljunk óráshoz, ékszerészhez.

Szívritmusmérő gondozása

Figyelem!

Mielőtt megtisztítanánk a pántot, vegyük le azt a mérőről.

A mérőn felgyülemlett izzadság, só ronthatja a mérő mérési pontosságát.

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Kézzel minden hetedik használatot követően mossuk ki a pántot: egy kevés mosogatószeret tartalmazó elegyet használjunk.

NE FELEDJÜNK! Túl sok mosogatószeret tartalmazó vízzel történő tisztítással kárt tehetünk a pántban.

- Ne tegyük a pántot szárítóba, mosógépbe.
- A pántot lógatva, vagy sík felületen kiterítve szárítsuk.

Felhasználó által cserélhető elemek

Figyelem!

Az elem cseréje során ne használjunk éles tárgyakat.

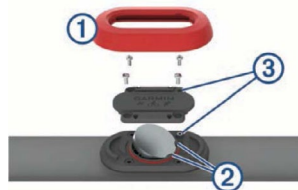
Az elem perklorátot tartalmazhat, amely rendkívül veszélyes, környezetre, egészségre ártalmas anyag, ezért az elem selejtezése során környezetbarát módon járunk el, ne dobjunk lakossági hulladéktárolóba az elemeket, kezeljük veszélyes hulladékként.

Az elemek gyermekek kezébe nem kerülhetnek.

Az elemeket soha ne vegyük szájunkba. Amennyiben lenyeljük az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.

Elemcsere a szívritmusmérőben

1. Húzzuk le a köpenyt ① a központi mérő egységről.
2. Kis csillagcsavarhúzóval csavarozzuk ki az egység elején található négy csavart.
3. Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az akkumulátort.



4. Várjunk 30 másodpercet.
5. Helyezzük az új elemet a két műanyag fül ② alá úgy, hogy pozitív pólusával felfelé nézzen.

NE FELEDJÜNK! Ne veszítsük el és ne károsítsuk az O-gyűrűt.

Az O-gyűrű végig a műanyag gyűrű külső pereme körül legyen.

6. Helyezzük vissza az elülső fedelet, majd csavarjuk vissza a négy csavart.

Figyeljünk a fedél forgatására. A kiálló csavar ③ az ehhez tartozó kiemelkedő furatba kell kerüljön a fedél elején.

7. Helyezzük vissza a köpenyt.

Elemcserét követően előfordulhat, hogy a mérőt és a Forerunnert újra kell párosítanunk.

Függelék

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.

Adattípusok

%pulzustartalék – A tartalék pulzus-szám százaléka (maximális pulzus-számból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

3 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

3 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

500m tempó – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Átl. csapásseb. – Az aktuális tevékenység során az egy percre eső karcsapások átlagértéke.

Átl. csapás/h. – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.

Átl. csapáshossz – Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

Átl. függ. oszc. – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.

Át. függ. arány –

Átl. 500m tempó – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.

Átlagos GCT – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

Átlagos GCT eloszlás – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. süllyedés – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege.

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Barom. nyomás – A kalibrált aktuális nyomás.

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Célirány – Pillanatnyi pozíciótól a cél felé mutató irány.

Csapás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

Csapásszám idő – Az aktuális szakasz összesített csapásszáma.

Csapássebesség – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapás távolság – Egy csapás alatt megtett távolság.

Edzési hatás – A tevékenység hatása (1.0 és 5.0 között) aerobikus erőnlétünkre.

Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Érk. idő – Célba érk. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Erőnléti állapot – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.

F. seb. a célig – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

F. táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége.

Fok – Emelkedési szög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

Függ. oszcill. – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.

Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (FTP) százaléka.

GCT – Talaj érintési idő. Futás során az egyes lépéseknél az az időtartam, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

GCT eloszlás – A talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíció meghatározás alapján.

GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíció meghatározás alapján.

Hátralévő táv – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).

Hosszok – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő a következőig – Az útvonalban a következő úpontra érkezésig hátralévő idő (navigáció során).

Idők. tempó – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

Időköz hossz – Az aktuális szakasz alatt megtett hosszok (medence) száma.

Időköz ideje – Az aktuális szakasz stopperideje.

Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

Int.max.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.max.% – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.psz. – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

Int. csapásseb. – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

Int. csapás.táv – Az aktuális szakasz egy csapásra jutó távolságainak átlagértéke.

Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

Int. csapás/h. – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

Int. távolság – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Intensity Factor – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

Irány – Az iránytű alapján az az irány, amely felé a készülék mutat.

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

Isméltés BE – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).

Kalóriaszám – Az elégetett kalória össz mennyisége.

Kör 500m tempó – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos tempója.

Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

Kör eloszlás – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Kör függ. arány – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.

Kör függ. oszcill. – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.

Kör GCT – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

Kör GCT eloszlás – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör int. táv. – Az utolsó befejezett szakasz során megtett távolság.

Kör int. tempó – Az utolsó befejezett szakasz átlagos tempója.

Kör int. idő – Az utolsó befejezett szakasz stopperideje.

Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

Kör pedálüteme (futás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigációs során).

Lat/Lon – Pillanatnyi pozíciók hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.

Lépések – A lépésszámlálóval rögzített lépések száma.

Lépéshossz – Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.

Letérés – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Magasság – Aktuális pozíciók tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legmagasabb hőmérséklet.

Max. emelkedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. kör teljesítmény – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Max. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. süllyedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Min 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legalacsonyabb hőmérséklet.

Min. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.

Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojouleban.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

Nyom. haték – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékonyan.

Pálya – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

Pedálütem – A percenkénti lépésszám vagy a pedálkar fordulatszáma.

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

Pozíció – Pillanatnyi pozíciók a kiválasztott helyformátum szerint.

Pulzusszám – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Szívritmusmérő párosítása és használata szükséges.

Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Rsb – A cél közelítésének sebessége egy adott útvonal mentén (navigáció során jelenik meg).

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Siklásarány – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

Siklásarány célíg – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a

célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

Stopper – A visszazámláló időzítő aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Teljes emelkedés – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

Teljes süllyedés – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítménytartomány – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

Tempó – Az aktuális tempó.

Tempó - átlagos – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

U. csapáss. idő – Az utolsó befejezett szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U. csapásseb. h. – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U. csapássz. idő – Az utolsó befejezett szakasz teljes csapásszáma.

U. csapástáv. idő – Az utolsó befejezett szakasz egy csapásra jutó távolságainak átlagértéke.

U. csapástíp. idő – Az utolsó befejezett szakasz úszásneme.

U. csapástíp. h. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

U. időköz idő – Az utolsó szakasz stopperideje.

U. int. csapás táv – Az utolsó befejezett szakasz során az egy csapás során megtett távolság átlagértéke.

U. int. SWOLF – Az utolsó befejezett szakaszra jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege.

U. int. csapásseb. – Az utolsó befejezett szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U. int. csapástíp. – Az utolsó szakasz aktuális úszásneme.

U. int.csapásszám – Az utolsó befejezett szakasz teljes csapásszáma.

U.hossz.tempó – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

Utaz.idő – A cél elérésig hátralévő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Ut. kör emelk. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

Ut. kör NP – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

Ut. kör 500m tempó – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

Ut. kör pedálütem (kerékpározás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedáfordulatszám.

Ut. kör pedálütem (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó kör sülly. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör tempó – Az utolsó mendencehossz átlagos tempója.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

Utolsó SWOLF ho – Az utolsó mendencehossz átlagos SWOLF száma.

Utolsó táv idő – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

Utolsó tempó idő – Az utolsó szakaszra jellemző átlagos tempó.

Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon található.

Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Szoftver felhasználói szerződés

A FÉNIX® 3-HR / TACTIX® BRAVO / QUATIX® 3 HASZNÁLTATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

BSD 3 felhasználói szerződés

© Szerzői jogok fenntartva: 2003-2010, Mark Borgerding.

Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozatot és/vagy a forgalma-

zással együtt járó egyéb anyagokat.





- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLET-

LENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYSZI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVEKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENŰL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tünhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	Váltóáram. A készülék váltóáramról történő működtetésre alkalmas.
	Egyenáram. A készülék kizárólag egyenáramról működtethető.
	Biztosíték. Biztosíték helyét, paramétereit jelöli.
	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2002/96/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

3D-s sebesség 82
3D-s távolság 82

A

adat
-képernyők 76
-megosztás 7, 68
-tárolás 67-69
átmásolás 64
adatképernyő váltás 82
adatmegosztás 7, 68
adatmezők 70, 76, 110
akkumulátor
töltése 3
működési idő 94
kímélő használat 106
alkalmazások 74
okostelefon 4
alvás figyelés 45
ANT+ mérők 89-93
árapály adatok 103
Auto Lap 79
Auto Pause 80
automatikus cél
meghatározás 46

automatikus sífutás 24, 74
(síklás) észlelés 25

B

barométer 61, 86
beállítások 74-89
becsült befejezési idő 17
beltéri tevékenységek 34
Bluetooth-funkció 64-69

C

célok 40, 52
Connect IQ 70-73
csapások száma 112
csapásérzékelés 75
csapásváltás segéd 100
csukló alapú
pulzuszám 6-8

E

ébresztés 56
edzés
képernyők 76
-tervek 48-55
edzési hatások 55
edzéstervek
letöltése 48
ejtőernyős ugrás 96-99
elemcsere 109

értesítések 65-66
északi viszonyítás 77

F

felépülés 18
felhasználói adatok 40
függőleges oszcilláció 10, 12
futás 27
futási dinamika 10-12

G

Garmin Connect 67
Garmin Express
regisztráció 5
szoftver frissítés 5
GLONASS 88
golfozás 37
gombok
lezárása 3
GPS-vevő 23, 34, 36, 75, 82

H

hajózási adatok 104
hangjelzések 88
harcászati tevékenység 29
háttérvilágítás 89
hely mentése 58, 104
hibaelhárítás 105-106

horgászat 103
horgony 104
beállítások 104
riasztás 104
hosszok 110, 113
hőmérséklet 71, 93, 105

I

idő 56
riasztások 78
beállítások 89
zónák 89
formátum 89
iránytű 59
kalibrálás 85

J

jumpmaster funkció 96-99

K

kalibrálás
magasságmérő 86
iránytű 85
kalória riasztás 78
kerékpáros mérők 91
kerékpározás 28
készletléti mód 82
készülékazonosító 94

koordináták 88, 116
közök (úszás) 30

L

lépésszámláló 91-93
lezárás, gombok 3

M

magasságmérő 86
kalibrálás 86
medence méret 30, 75
mentés, tevékenység 24
mértékegység 89
metronóm 27
multisport 35-36
Mutat és Megy 59
műszaki adatok 94

N

napló 61-63
letöltése számítógépre
64, 69
napkelte 57, 116
naplemente 57, 116
navigáció 57-61
iránytű 59
Mutat és megy 59
útpontok 58, 104

nyelv 87
nyílt vízi úszás 33
nyomvonalak 26, 60

O

okostelefon
alkalmazás 64, 70
párosítás 4
óraszíj (fém) állítás 107

P

párosítás
ANT+ mérők 90
okostelefon 4
pozícióformátum 88
profli sportolók 44
profilok
felhasználói 40
pulzuszám
riasztások 78
tartományok 40-43, 117
pulzustartományokban
töltött idők 62

R

regenerálódási idő 15, 18
regisztráció 5
rendszerbeállítások 87-89

riasztások
óra 56
pulzus / kalória /
idő / távolság 78

S

sebesség
3D-s 82
sebesség és tempó
közötti váltás 88
síelés 24-25
snowboardozás 25
stopper 57
SWOLF pontszám 30, 111
számláló 1, 23
visszaszámláló 56, 101
számlapok 64, 70, 83
személyes rekordok 54-55
szíjak 107
szívritmus
riasztások 78
mérő 8-9, 108
szoftver
felhaszn. szerz. 123
frissítés 5, 69
verziószám 94
szoftver felh. szerz. 123

T

talaj érintési idő 10
távolság
riasztás 78
teljesítmény, riasztás 78
tempó hőfokmérő 93
tempó és sebesség
közötti váltás 88
térképek
pásztázás 60
navigáció 60
frissítés 5
tevékenységek
mentése 24
indítása 23
tevékenység figyelés 45
tisztítás 107
töltés 3
törlés
összes saját adat 105
napló 63
tevékenység 24
fájl 96
TracBack 24, 60
triathlon edzés 35-36
túrázás 26, 81

U

újraindítás lefagyáskor 105
UltraTrac 75, 82, 106
USB
kapcsolat bontása 95
úszás 29-33
ütem
riasztás 78
mérő (metrónom) 27
pedálütemmérő 91

V

váltás a tempó
és sebesség között 88
váltott ütemű edzések 50
VIRB távvezérlő 73
virtuális edzőpartner 51
visszaszámlálási idő 56, 101
vitorlázás 100-104
vízállóság 94, 95
VO2 max. érték 15
widgetek 71-73
Wi-Fi 69-70

Z

zóna
időzóna 89
teljesítmény 44, 118