

GARMIN®



FORERUNNER® 55

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető	1	Intenzitási percek számítási alapja	17
Kezelőgombok	1	Garmin Move IQ™ események	17
Állapotjelző ikonok.....	2	Tevékenység figyelés beállításai	17
Vezérlő menü megtekintése	2	Tevékenység figyelés kikapcsolása	17
Készülék beállítása.....	2	Hidratáció nyomon követése	18
Tevékenységek és alkalmazások	2	Menstruációs ciklus nyomon követése	18
Indulhat a futás	3	Pulzusmérés funkciók	18
Tevékenység indítása	4	Csuklóalapú pulzusmérés	18
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez.....	4	Karóra viselése és pulzusszám mérése.....	18
Tevékenység leállítása	4	Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén	19
Tevékenység kiértékelése	4	Pulzusszám widget	19
Tevékenység hozzáadása	5	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	19
Beltérben végzett tevékenységek.....	5	Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben	20
Virtuális futás	5	Rendellenes pulzusszám figyelmeztetés beállítása.....	20
HIIT tevékenység rögzítése.....	5	Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása.....	20
Futópadon megtett távolság kalibrálása	6	Tudnivalók a pulzustartományokról	20
Szabadtéri tevékenységek	6	Edzési célok	20
Futópályás futás.....	6	Pulzustartományok beállítása	21
Medencei úszás indítása.....	7	Pulzustartományok automatikus beállítása.....	21
Edzés	8	Pulzustartományok.....	21
Edzéstervek.....	8	VO2 max. értékek lekérése futáshoz	22
Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban	9	VO2 max. becslések	22
Egyedi edzésterv letöltése a készülékre	9	Regenerálódási idő.....	23
Edzés indítása.....	9	Regenerálódási idő megtekintése.....	23
Napi javasolt edzés követése.....	9	Becsült versenyidők megtekintése	23
Váltott ütemű edzések.....	10	Stressz-szint widget.....	23
Adaptív edzéstervek.....	11	Body Battery™	24
Edzésnaplár	11	Body Battery widget megtekintése.....	24
PacePro edzés	12	Tipppek pontosabb Body Battery adatokért	24
PacePro terv létrehozása a Garmin Connect fiókunkban.....	12	Okos funkciók	25
PacePro terv letöltése a készülékre.....	12	Okostelefon és a készülék párosítása.....	25
PacePro terv indítása.....	13	Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára	25
PacePro terv leállítása	13	Bluetooth-kapcsolaton elérhető funkciók.....	25
Futás és séta riasztások.....	14	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra.....	26
Edzés beltérben.....	14	Elveszett telefon megkeresése	26
Személyes rekordok	14	Widgetek (információs ablakok)	26
Személyes rekordok megtekintése	14	Widgetek megtekintése.....	27
Személyes rekord visszaállítása	14	Időjárás widget megtekintése.....	27
Személyes rekordok törlése.....	15	Zene lejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról	27
Összes személyes rekord törlése	15	Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	27
Erőnléti életkorunk megtekintése	15	Értesítések megtekintése.....	27
Tevékenység figyelés	15	Értesítések kezelése	28
Automatikus cél funkció.....	16	Bluetooth funkció kikapcsolása	28
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv	16	Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....	28
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása.....	16		
Alvás figyelés mód.....	16		
Automatikus alvás figyelő mód használata	16		
„Ne zavarj!” mód használata	17		
Intenzitás percek	17		

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása	28	Időzónák	43
Hangos jelentések lejátszása tevékenység közben	28	Háttérvilágítás beállítása	44
Connect IQ funkciók	29	Hangbeállítások	44
Biztonsági és nyomon követési funkciók	29	Tempó vagy sebesség megjelenítése	44
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása	29	Mértékegységek beállítása	44
Asszisztencia	30	Óra	44
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása	30	Ébresztő beállítása	44
Élő követés indítása	30	Ébresztés törlése	45
Élő esemény megosztás	30	Visszaszámláló időzítő	45
Napló	30	Stopper használata	45
Napló használata	31	Pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel	45
Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése	31	Idő kézi beállítása	46
Napló törlése	31	Készülék információk	46
Összesített adatok megtekintése	31	Készülék információk megtekintése	46
Adatkezelés	31	E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	46
Fájlok törlése	32	Készülék töltése	46
USB-kapcsolat bontása	32	Tippek a készülék töltéséhez	47
Garmin Connect	33	Tisztítás, ápolás	47
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra	33	Tisztítás	47
Garmin Connect használata a számítógépen	34	Szíjak cseréje	47
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők	34	Műszaki adatok	48
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása	34	Hibaelhárítás	48
Lépésszámláló	34	Terméktámogatás, frissítések	48
Futás a lépésszámlálóval	34	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül	48
Lépésszámláló kalibrálása	35	Garmin Express telepítése	48
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	35	Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül	48
Sebesség- és pedálütemmérő használata	35	További információk	49
A készülék testreszabása	36	Tevékenység figyelés	49
Felhasználói profil beállítása	36	A napi lépésszám nem jelenik meg	49
Tevékenység lista testreszabása	36	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik	49
Tevékenység és alkalmazás beállítások	36	A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik	49
Adatképernyők testreszabása	37	Az intenzitás perc adat villog	49
Riasztások	37	Műholdas kapcsolat létesítése	49
Auto Lap funkció	39	GPS-vétel minőségének javítása	50
Kör indítását jelző gomb be- és kikapcsolása	39	Készülék újraindítása lefagyás esetén	50
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®)	40	Gyári beállítások visszaállítása	50
Önértékelés funkció aktiválása	40	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	50
GPS beállítások módosítása	40	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg	51
Widget sor beállítása	41	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?	51
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása	41	A telefon nem csatlakozik a készülékhez	51
Tevékenység figyelés beállításai	41	Kültérben használhatom-e a kardió tevékenységet?	51
Tevékenység figyelés kikapcsolása	41	ANT+ mérő manuális párosítása	52
Óra számlap személyre szabása	42	Bluetooth funkciós mérő használata a karórával	52
Connect IQ funkciók	42	Függelék	53
Connect IQ funkciók letöltése	42	Adatmezők	53
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről	42	VO2 Max. szabványosított besorolások	54
Rendszerbeállítások	43	Gumiabroncs méretek és kerületek	55
Idő beállítása	43	Garmin ügyfélszolgálat	56
		Tárgymutató	57

Bevezető

⚠ Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

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






Kezelőgombok



① LIGHT	Röviden lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a háttérvilágítást be- és kikapcsoljuk. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
② START STOP	Tevékenység indítása, leállítása. Menüopció kiválasztása, vagy üzenet elfogadása.
③ BACK	Visszalépés az előző képernyőre. Új kör indítása, pihenő szakasz beiktatása, váltás a következő sportágra.
④ DOWN	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan lenyomva, bármely képernyőről, a zene beállítások jelennek meg („Zene lejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról”, 27. oldal).
⑤ UP	Léptetés a widgetek, menük között üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugunk.

Állapotjelző ikonok

Az állapotjelző ikonok tevékenység indításakor jelennek meg. Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző sáv zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan villogító ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolatot létrejött.

	Okostelefon kapcsolat állapota.
	Pulzusmérő állapota.
	Ébresztő állapota.
	Lépésszámláló állapota.
	Sebesség- és pedálütemmérő állapota.

Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj” mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása.

1. Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.



2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszunk a funkciók, menü opciók közül.

Készülék beállítása

A Forerunner funkcióinak teljes körű kihasználása érdekében végezzük el az alábbiakat.

- Párosítsuk okostelefonunkat a Garmin Connect™ alkalmazással („Okostelefon és a készülék párosítása”, 25. oldal).
- Állítsuk be a biztonsági funkciókat („Biztonsági és nyomon követési funkciók”, 29. oldal).

Tevékenységek és alkalmazások

A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai 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 Connect IQ™ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („Connect IQ funkciók”, 29. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness mérések pontosságáról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalon.

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket („Készülék töltése”, 46. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
4. A **START** gombbal indítsuk a futást.
5. Kezdjük el a futást.



6. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Folytat** ponttal tovább fut a számláló.
 - **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. A futást kiválasztva összegző képernyő jelenik meg.



- Válasszunk az **Elvet** > **Igen** pontot a futás törléséhez.

Tevékenység indítása


Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben a vevőre szükség van). Amennyiben van opcionális vezeték nélküli kapcsolattal működő mérőnk, párosíthatjuk azt a Forerunner készülékhez („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők”, 34. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk ki a tevékenységet.

MEGJEGYZÉS! A kedvencként megjelölt tevékenységek a listán elsőként jelennek meg („Tevékenység lista testreszabása”, 36. oldal).

3. Válasszunk a lehetőségek közül:

- Válasszunk egy tevékenységet a kedvenceink közül.
- Válasszunk a  pontot. Válasszunk a kívánt tevékenységet a kibővült listából.

4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, ahol szabad rálátás van az égre.

5. Várjuk meg, amíg megjelenik a zöld állapotjelző sáv.

A készülék akkor áll készen, amikor meghatározásra kerül a pulzusszámunk, sikeresen létesít GPS kapcsolatot (ha szükséges), és sikeresen csatlakozik vezeték nélküli kapcsolattal működő érzékelőinkhez (ha szükséges).

6. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

A készülék nem rögzíti a tevékenység adatokat egészen addig, amíg a számlálót el nem indítjuk.

NE FELEDJÜK! A **DOWN** gomb hosszanti lenyomásával tevékenység közben megjeleníthetjük a zene beállításokat („Zene lejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról”, 27. oldal).

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („Készülék töltése”, 46. oldal).
- Kör rögzítéséhez, új sorozat vagy póz indításához, medencei úszás során pihenő beiktatásához, valamint a következő lépésre való áttéréshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Válasszuk a **STOP** gombot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
- A tevékenység mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.

MEGJEGYZÉS! Ha az önértékelés funkció be van kapcsolva, akkor megadhatjuk a tevékenység során észlelt erőfeszítésünket („Önértékelés funkció aktiválása”, 40. oldal).

- Kör indításához válasszuk a **Kör** pontot.
- A tevékenység elvetéséhez válasszuk az **Elvet > Igen** pontot.

Tevékenység kiértékelése

Tevékenység kiértékeléséhez először be kell kapcsolnunk az önértékelés funkciót a Forerunner készüléken („Önértékelés funkció aktiválása”, 40. oldal).

Rögzíthetjük, hogyan éreztük magunkat futás, kerékpározás vagy úszás során.

1. Tevékenység befejezését követően válasszuk a **Mentés** pontot („Tevékenység leállítása”, 4. oldal).

2. Válasszuk ki az észlelt erőfeszítésünknek megfelelő számot.

MEGJEGYZÉS! A  pontot kiválasztva átugorhatjuk az önértékelést.

3. Válasszuk ki, hogyan éreztük magunkat a tevékenység során.

Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekinthetjük meg.

Tevékenység hozzáadása

A készülék számos beltéri és szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ezeket hozzáadhatjuk a tevékenység listánkhoz.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet a listából.
3. Az Igen gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.
4. Válasszunk egy helyet a tevékenység listából.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot.

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.

TIPP! A futópadon amennyiben tartósan fogódzkodunk a kapaszkodóba, a mérési pontosság jelentősen lecsökken. Ez esetben javasolt egy külön megvásárolható, cipőre rögzíthető lépésszámlálóval rögzíteni a tempót, a távolságot, lépésszámot.

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetőek, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

Virtuális futás

A készüléket egy kompatibilis külső alkalmazással is párosíthatjuk, amelynek a készülék továbbítja az ütem-, pulzusszám- és lépésszámadatokat.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Virtuális futás** pontot.
2. A táblagépen, laptopon vagy okostelefonon lépünk be a Zwift™ alkalmazásba, vagy egy másik virtuális edző alkalmazásba.
3. Futás tevékenység indításához és a készülékek párosításához kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. A tevékenység időzítő indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
5. A futást követően nyomjuk meg a **STOP** gombot a tevékenység időzítő leállításához.

HIIT tevékenység rögzítése

Speciális időzítők segítségével magas intenzitású váltott ütemű edzés (HIIT) tevékenységet rögzíthetünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **HIIT > Beállítások > Időzítők** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Szabad** – nyílt, strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítése.
 - **AMRAP** – a lehető legtöbb menet rögzítése megadott időtartamon belül.
 - **EMOM** – megadott számú mozdulat rögzítése minden percben.
 - **Tabata** – 20 másodperces intervallumú maximális erőfeszítés és 10 másodperces pihenők közötti váltogatás.
 - **Testreszabott** – megadhatjuk a saját mozgási időnket, pihenő időnket, valamint a mozdulatok és menetek számát.
3. Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot az első menet indításához.

A készülék egy visszaszámláló időzítőt, valamint aktuális pulzusszámunkat jeleníti meg.
5. Amennyiben szükséges, a **BACK** gombbal manuálisan lépünk a következő menetre vagy pihenőre.
6. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot a tevékenység mentéséhez.
7. Válasszuk a **Mentés** pontot.

Futópadoson megtett távolság kalibrálása

Futópados edzéseink során megtett távolságok pontosabb rögzítése érdekében a futópadoson legalább 1,5 km lefutása után kalibrálhatjuk a futópados távolságot. Amennyiben különböző futópadosokat használunk, az egyes futások után mindegyik futópados esetén külön-külön kalibrálhatjuk a távolságot.

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet („Tevékenység indítása”, 4. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópadoson.
2. Fussunk a futópadoson egészen addig, amíg a Forerunner készülék legalább 1,5 km-es távolságot nem rögzít.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Mentés** pontot.
A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés > Igen** pontot.
4. A futópados kijelzőjén ellenőrizzük a lefutott távolságot, majd adjuk meg azt a készüléken.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek például a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. További tevékenységeket is hozzáadhatunk a listához („Tevékenység lista testreszabása”, 36. oldal).

Futópályás futás

Mielőtt megkezdnénk a pályán történő futást, bizonyosodjunk meg róla, hogy szabványos formájú 400 m-es futópályán végezzük a tevékenységet.

A futópályás futás tevékenységgel rögzíthetjük a kültéri futópályás adatokat, mint például a megtett távolságot méterben, valamint a megtett körök számát.

1. Álljunk rá a szabadtéri futópályára.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Futópályás futás** pontot.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
4. Amennyiben az 1. számú sávon futunk, ugorjunk a 10. ponthoz.
5. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
6. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
7. Válasszuk a **Sávszám** pontot.
8. Válasszuk ki a sávszámot.
9. Nyomjuk meg kétszer a **BACK** gombot az időzítő oldalra történő visszalépéshez.
10. Nyomjuk meg a **START** gombot.
11. Fussunk végig a pályán.
Három kör lefutása után a készülék rögzíti a pálya méretét, és kalibrálja a pálya távolságot.
12. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Tippek futópályás futáshoz

- A futás megkezdése előtt várjunk, amíg a GPS állapotjelző fény zöldre vált.
- Ismeretlen pályán történő első futás esetén a pályahossz kalibrálása érdekében legalább 3 kört együnk meg a pályán.
- A kör befejezéséhez a kiindulópontnál picivel tovább fusssunk.
- Mindegyik kört ugyanazon a sávon tegyük meg.
MEGJEGYZÉS! Az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m, ami a pályán 4 körnek felel meg.
- Ha nem az 1. sávon futunk, a tevékenység beállításában válasszuk ki a megfelelő sávot.

Medencei úszás indítása

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
2. Válasszuk ki a medence méretét, vagy adjunk meg egyedi méretet.
3. Nyomjuk le a **START** gombot.
A készülék csak bekapcsolt tevékenység számláló mellett rögzíti az úszási adatokat.
4. Kezdjük el az úszást.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási intervallumokat és hosszokat.
5. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
6. Pihenéskor nyomjuk le a **BACK** gombot pihenő szakasz beiktatásához.
7. A tevékenység számláló újraindításához nyomjuk le a **BACK** gombot.
8. Az úszás befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Távolság rögzítése

A Forerunner 55 készülék az elvégzett hosszok alapján méri és rögzíti a távolságot. A pontos távolsági adatok érdekében a medencei hosszokat pontosan kell megadnunk („Medenceméret beállítása”, 7. oldal).

TIPP! A pontos eredmények érdekében ússzuk le a medence teljes hosszát, és úszás közben csak egy úszásnemet alkalmazzunk. Pihenés közben állítsuk le az időzítőt.

TIPP! Segíthetünk a készüléknek a hosszok mérésében azzal, hogy erőteljesen elrugaszkodunk a medence szélétől, és az első karcsapásunk előtt várunk egy-két másodpercet.

TIPP! Drillek végzése közben le kell állítanunk a számlálót vagy a drill napló funkciót kell használnunk („Edzés a drill naplóval”, 8. oldal).

Medenceméret beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Medencei úszás beállításai > Medenceméret** pontot.
4. Válasszuk ki vagy adjuk meg a kívánt értéket.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

Szakasz: egy vagy több összefüggő, egymást követő 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 nyílt vizen történő úszás során a SWOLF 25 méteres távolságban mérődik. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). A hossz leúszását követően jelenik meg az úszásnem. Az úszásnemeket az úszási előzményeinkben, valamint a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet („Adatképernyők testreszabása”, 37. oldal).

FREE	Szabadstílus
BACK	Hátúszás
BREAST	Mellúszás
FLY	Pillangóúszás
MIXED	Egy közön belül több, mint egy úszásnem
DRILL	Drill-napló használata esetén („Edzés a drill naplóval”, 8. oldal)

Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.
Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. Az **UP** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a *Medence méret* pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

Az alapértelmezett pihenő képernyő két pihenő számlálót jelenít meg. Az utolsó teljesített szakasz ideje és távolsága is megjelenik.

NE FELEDJÜK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **BACK** 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 **BACK** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el.

MEGJEGYZÉS! Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításában kapcsolhatjuk be és ki („Tevékenység és alkalmazás beállítások”, 36. oldal).

Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úzásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől.

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A **BACK** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **BACK** gombot.
A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.
A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
 - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Edzés

Edzéstervek



Egyedi futás és kerékpározás edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalóriaalapú célokat rendelhetünk. Tevékenység során megtekinthetjük az adott edzéshez rendelt specifikus adatképernyőket, amelyek a szakaszokkal kapcsolatos adatokat (például a szakasz távolságát vagy átlagos tempóját) tartalmazzák.

A készülék edzési előzményeink és erőnléti állapotunk alapján napi futóedzéseket javasol számunkra. A Garmin Connecten is létrehozhatunk edzéseket, illetve számos edzés is elérhető a felületen, ahol akár beépített edzéseket tartalmazó edzésterveket is kereshetünk és adhatunk hozzá a készülékünkhöz.

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

Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban

Egyedi edzésterv készítéséhez először létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot („Garmin Connect”, 33. oldal).




1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek > Edzésterv létrehozása** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
4. Hozzuk létre az egyedi edzéstervet.
5. Válasszuk a **Mentés** pontot.
6. Adjunk egy nevet az edzéstervnek, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Az új edzésterv megjelenik az edzéstervek listájában.

MEGJEGYZÉS! Az edzéstervet letölthetjük a készülékre („Egyedi edzésterv letöltése a készülékre”, 9. oldal).

Egyedi edzésterv letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazásban létrehozott egyedi edzésterveket letölthetjük a Forerunner 55 készülékre („Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban”, 9. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek** pontot.
3. Válasszunk egy edzéstervet a listából.
4. Válasszuk a  pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készüléket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy futás vagy kerékpározás tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Edzés > Edzéstervek** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt edzéstervet.

NE FELEDJÜK! Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg a listán.

5. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot az edzésterv lépéseinek megtekintéséhez.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
7. A tevékenység időzítő elindításához nyomjuk meg a **START** gombot.

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

Napi javasolt edzés követése

Mielőtt a készülék napi edzést javasolhatna, rendelkezniünk kell becsült VO2 max. értékkel.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy futás tevékenységet.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - Az edzés elvégzéséhez válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
 - Az edzés elvetéséhez válasszuk az **Elvet** pontot.
 - Az edzési cél beállítás frissítéséhez válasszuk a **Céltípus** pontot.
 - Az edzési értesítések kikapcsolásához válasszuk a **Felszólítás kikapcsolása** pontot.

A javasolt edzés az edzési szokásainknak, regenerálódási időnknek és VO2 max. értékünknek megfelelően automatikusan frissül.

Napi javasolt edzés felszólítás be- és kikapcsolása

A készülék a napi javasolt edzéseket az edzési előzményeink, VO2 max. becslésünk, alvási és regenerálódási időnk alapján javasolja.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy futás tevékenységet.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **BACK** gombot az edzés elvetéséhez.
4. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
5. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek > Mai napi javaslat** pontot.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot.
7. Válasszunk a **Felszólítás kikapcsolása** és **Felszólítás bekapcsolása** pontok közül.

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.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Edzés > Intervallumok > START > Időköz > Típus** pontot.
4. Válasszuk a **Távolság, Idő** és **Nyílt** (nyitott) lehetőségek közül.
TIPP! A **Nyílt** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
5. Amennyiben szükséges, az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot az edzéshez, majd válasszuk a ✓-t.
6. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
7. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
8. Válasszuk a **Távolság, Idő** és **Nyílt** lehetőségek közül.
9. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Időtartam** pontot, majd adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
10. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
11. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - 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. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy futás vagy kerékpározás tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Edzés > Intervallumok > START > Edzés indítása** pontot.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység időzítő indításához.
5. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **BACK** gombot az első éles szakasz indításához.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítás



- Adott szakasz befejezéséhez, és a következő szakasz elindításához bármikor nyomjuk le a **BACK** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **BACK**, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk, illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.

Adaptív edzésterv

A Garmin Connect fiókunkban egy az edzési céljainkhoz szabott adaptív edzésterv, valamint Garmin® edző áll rendelkezésünkre. Néhány kérdés megválaszolását követően például olyan edzésre bukkanhatunk, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. Az edzés aktuális erőnléti szintünkhöz, edzési és órarendi preferenciáinkhoz, valamint a verseny előrejelzett dátumához igazodik. Amikor edzéstervet indítunk, a Garmin Edző widget bekerül a Forerunner készülék widgetjei közé.

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

Ahhoz, hogy a Garmin Connect fiókról edzéstervet töltsünk le és használjunk fel, először létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot („Garmin Connect”, 33. oldal), valamint egy kompatibilis okostelefont párosítanunk kell a Forerunner készülékkel.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzésterv** pontot.
3. Válasszuk ki és ütemezzük be a kívánt edzéstervet.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzéstervet a naptárunkban.

Mai napi edzés indítása

Miután a Garmin Edzővel (Garmin Coach) végzendő edzéstervet letöltöttük a készülékre, a Garmin Edző widget megjelenik a widget sorban.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a Garmin Edző widget megtekintéséhez.
Ha az adott napra a tevékenységhez edzés van beütemezve, akkor a készülék megjeleníti az edzés nevét és felszólít, hogy indítsuk az edzést.



2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, áttöltése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések a készülék naptár widgetjében tekinthetők meg. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltávolva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltsünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Beütemezett edzések megtekintése

Az edzésnaptárban megtekinthetjük a beütemezett edzéseinket, és el is indíthatjuk őket.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy futás vagy kerékpározás tevékenységet.
3. Válasszuk ki az **Opciók > Edzés > Edzésnaptár** pontot.
Időrendi sorrendben megjelennek a beütemezett edzéseink.
4. Válasszuk ki a kívánt edzéstervet.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az edzésterv szakaszainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - Az edzés elindításához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítása** pontot.



PacePro edzés

Számos futó verseny alatt tempókövető karkötőt használ a versenyben felállított céljuk elérése érdekében. A PacePro funkció segítségével személyre szabott tempókövetőt hozhatunk létre távolság és tempó, valamint távolság és idő alapján. Ismert pályához is hozhatunk létre tempókövetőt, amelynek segítségével a magasságbeli változásoknak megfelelően optimalizálhatjuk a tempónkat.

PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásban hozhatunk létre. A pálya lefutása előtt megtekinthetjük annak szakaszait és a magassági grafikont.




PacePro terv létrehozása a Garmin Connect fiókunkban

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > PacePro tempó stratégiák > PacePro stratégia létrehozása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Az új terv megjelenik a PacePro terveink listájában.
MEGJEGYZÉS! A létrehozott tervet letölthetjük a készülékre („PacePro terv letöltése a készülékre”, 12. oldal).

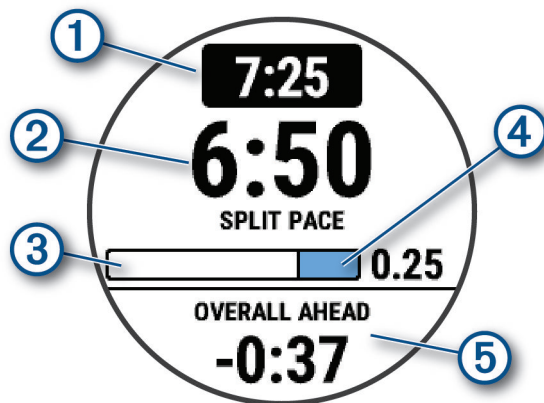
PacePro terv letöltése a készülékre

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > PacePro tempó stratégiák** pontot.
3. Válasszuk ki a listából a kívánt tervet.
4. Válasszuk a  vagy a **Letöltés a készülékre** pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis Forerunner 55 készülékünket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

PacePro terv indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kültéri futás tevékenységet.
3. Válasszunk az **Opciók > Edzés > PacePro tervek** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt tervet.
5. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot a szakaszok előnézeti megtekintéséhez (opcionális).
6. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Terv alkalmazása** pontot.
7. A tevékenység időzítő elindításához nyomjuk meg a **START** gombot.



①	Szakasz céltempó
②	Aktuális szakasztempó
③	Szakasz megtett része
④	Szakasz hátralevő része
⑤	Célidőnél hosszabb vagy rövidebb összesített idő

PacePro terv leállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **PacePro leállítása > Igen** pontot.
A készülék leállítja a PacePro tervet, azonban a tevékenység időzítő továbbra is fut.

Futás és séta riasztások

NE FELEDJÜK! Futás indítása előtt be kell állítanunk a séta/futás riasztásokat. A futás időzítő elindítása után a beállításokat már nem módosíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszunk egy futás tevékenységet.

MEGJEGYZÉS! A sétaszünet riasztások kizárólag futás tevékenységhez érhetőek el.

3. Válasszuk az **Opciók** pontot.

4. Válasszuk a tevékenység beállításokat.

5. Válasszuk a **Riasztások > Új hozzáadása > Futás/Séta** pontot.

6. Válasszuk az egyes riasztások futási idejét.

7. Állítsuk be az egyes riasztások séta idejét.

8. Kezdjük el a futást.

Amikor elvégeztük egy szakaszt, a készülék egy üzenetet jelenít meg. A készülék hangjelzést vagy rezgést is lead, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak („Hangbeállítások”, 44. oldal). A futás/séta riasztások bekapcsolását követően a funkció kikapcsolásig, illetve más futási üzemmód kiválasztásáig minden futás tevékenységnél bekapcsol.

Edzés beltérben

A Garmin azt javasolja, hogy beltéri tevékenységeket használjunk, ha beltérben edzünk vagy meg szeretnénk hosszabítani az akkumulátor működési időtartamát. 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 („Beltérben végzett tevékenységek”, 5. oldal).

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetőek, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

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, leúszott távot.

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.

3. Válasszunk egy sportágat.

4. Válasszuk ki a rekordot.

5. Válasszuk a **Rekord megtekintése** pontot.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.

2. Válasszunk egy sportágat.

3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.

4. Válasszuk az **Előző > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
 2. Válasszuk az **Előzmények > Rekordok** pontot.
 3. Válasszunk egy sportágat.
 4. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
 5. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.
- NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törődnek.


Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
 2. Válasszuk az **Előzmények > Rekordok** pontot.
 3. Válasszunk egy sportágat.
 4. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.
- Ezzel csak a kiválasztott sportág rekordjai törődnek.
- NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törődnek.

Erőnléti életkorunk megtekintése

Az erőnléti életkorunk segít összehasonlítani erőnléti szintünket egy azonos nemű személyével. A készülék életkorunkat, testtömegindexünket (BMI), nyugalmi pulzusszámunkat, valamint erőteljes tevékenységi előzményi adatainkat felhasználva meghatározza az erőnléti életkorunkat. Amennyiben rendelkezünk Garmin Index™ mérleggel, a készülék a BMI helyett a testzsír százaléki mérési adatainkat használja fel erőnléti életkorunk meghatározása során. Az edzési szokásaink és életstílusunk hatással vannak az erőnléti életkorunkra.

MEGJEGYZÉS! A legpontosabb erőnléti életkor méréshez végezzük el a felhasználói profilunk beállítását („Felhasználói profil beállítása”, 36. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Felhasználói profil > Erőnléti életkor** pontot.

Tevékenység figyelés

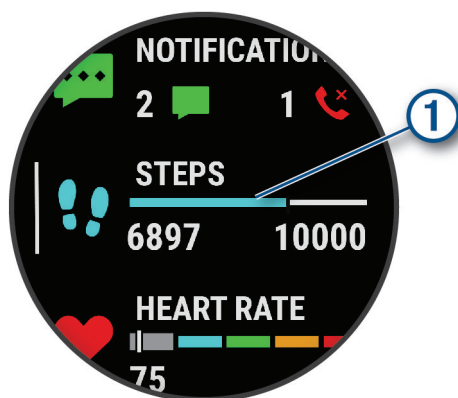
A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzitás percekét, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során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

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

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitness metrikus pontosságról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

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.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

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, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki. A készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak) („Hangbeállítások”, 44. oldal).

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenység figyelés** > **Mozgás riasztás** > **Be** pontot.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai megadhatjuk a normál alvási időket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A rövid szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („Ne zavarj!” mód használata”, 17. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”, 26. oldal).
Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!” mód használata

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

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** („Rendszerbeállítások”, 43. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben további lehetőségeket adhatunk hozzá.

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

2. Válasszuk a **Ne zavarj!** pontot.

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Egészségügyi Világszervezet (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 figyelési tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egyaránt oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitási percek számítási alapja


Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzuszám mérése kikapcsolása esetén a percenként megtett lépések számát figyeli a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, pl. legalább 10 percen át végzett kérekpározást, futást, úszást, elliptikus edzést stb. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Nagyobb pontosságot és részletesebb adatokat számlálóval kísért tevékenységek végzésével kapunk.

Tevékenység figyelés beállításai

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgás riasztás: a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet („Hangbeállítások”, 44. oldal).

Cél riasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszám cél, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc cél érinti.

Move IQ: a készülék automatikusan indíthat és menthet időzített séta vagy futás tevékenységet, amikor a Move IQ funkció hasonló mozgási mintákat észlel.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

A tevékenység figyelést kikapcsolva a napi lépésszám, a megmászott emeletek, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1. Nyomjuk meg hosszan a **UP** gombot.

2. Válasszuk a  > **Tevékenység figyelés** > **Állapot** > **Ki** pontot.

Hidratáció nyomon követése

Nyomon követhetjük a napi folyadékbevitelünket, célokat szabhatunk ki, riasztásokat aktiválhatunk, valamint megadhatjuk az iváshoz leggyakrabban használt tartályok méretét. Az automata célok aktiválásával a cél megnő azokon a napokon, amikor tevékenységet rögzítünk. Edzés során több folyadékra van szükségünk a kiizzadt mennyiség helyettesítésére.

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusunk egészségünk fontos részét képezi. A Garmin Connect alkalmazás Egészség statisztika beállításában többet tudhatunk meg, illetve beállíthatjuk ezt a funkciót.

- Menstruációs ciklus követése és részletes információk
- Fizikai és érzelmi tünetek
- Menstruáció és termékenység előrejelzések
- Egészségi és táplálkozási információk

NE FELEDJÜK! Amennyiben a Forerunner 55 készülék nem rendelkezik a menstruációs ciklus nyomon követő widgettel, letölthetjük a Connect IQ alkalmazásból.

Pulzuszám mérés funkciók

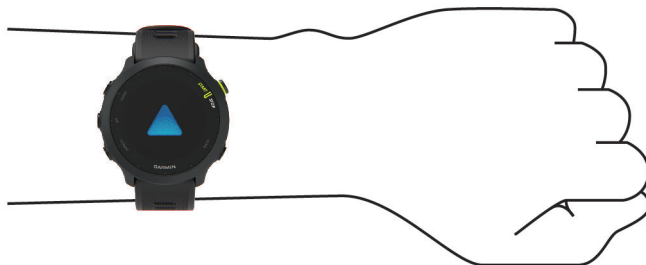
A Forerunner készülékek csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek ANT+ mellkasi pulzuszám mérőkkel is. A csukló alapú pulzuszám méréssel mért adatokat a pulzuszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzuszám mérés

Karóra viselése és pulzuszám mérése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát.

MEGJEGYZÉS! A szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg a csuklónkon. A pontosabb pulzuszám mérési adatokért az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon.




MEGJEGYZÉS! Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, „Javaslatok irreális pulzuszám értékek megjelenése esetén”, 19. oldal szakaszban.
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.
- A készülék viselésével és gondozásával kapcsolatos további információkat a www.garmin.com/fitandcare oldalon olvashatjuk.

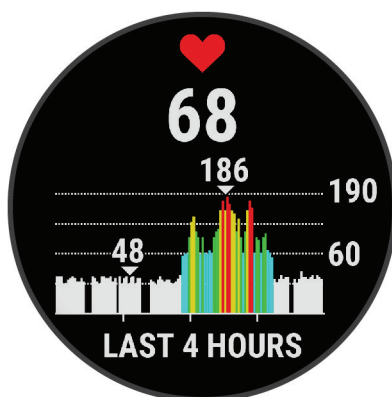
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszámérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra.
- A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az  ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
- 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 után öblítsük át a készüléket.

Pulzusszám widget

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot az aktuális pulzusszámunk, valamint az elmúlt 4 órai pulzusszámunkat ábrázoló grafikon perccenti szívdobbanásban (BPM) történő megtekintéséhez.




3. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A Forerunner készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Pulzusszám leadása** pontot.
A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a  ikon megjelenik.
NE FELEDJÜK! A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.
3. Párosítsuk a Forerunner készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.
MEGJEGYZÉS! A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.
TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igent**.

Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk a készüléket, hogy tevékenység megkezdése esetén automatikusan sugározza a pulzusszám adatokat. Például kerékpározás közben egy Edge® készüléknek sugározhatjuk pulzusszám adatainkat.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Opciók > Leadás tevékenység közben > Be** pontot.

3. Kezdjük meg a tevékenységet („Tevékenység indítása”, 4. oldal).

A Forerunner készülék a háttérben megkezdi a pulzusszám adatok sugárzását.

MEGJEGYZÉS! A készüléken semmi nem jelzi a pulzusszám adatok tevékenység közben történő sugárzását.

4. Párosítsuk a Forerunner készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához állítsuk le a tevékenységet („Tevékenység leállítása”, 4. oldal).

Rendellenes pulzusszám figyelmeztetés beállítása

Vigyázat!

Ez a funkció csak bizonyos, a felhasználó által megadott pulzusszám fölötti vagy alatti értékek mérése esetén figyelmeztet egy adott inaktivitási időszakot követően. A funkció nem figyelmeztet semmiféle esetleges szívrendellenességre, szívünk veszélyes állapotára, és nem szolgál egészségügyi problémák, betegségek kezelésére. Szívbetegség esetén mindig forduljunk egészségügyi szolgáltatónkhoz!

Beállíthatjuk a pulzusszám küszöbértéket.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Opciók > Rendell. HR riasztó** pontot.

3. Válasszunk a **Túl magas** vagy **Túl alacsony** pontok között.

4. Adjuk meg a pulzusszám küszöbértékét.

Amikor a pulzusszámunk a megadott küszöbérték alá vagy fölé kerül, a készülék egy üzenetet jelenít meg, és rezgést ad le.

Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása

A Forerunner készüléken a csuklóalapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzusmérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Opciók > Állapot > Ki** pontot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percnkénti szívdobbanásokban 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.

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük a maximális pulzusszámunkat, akkor a („Pulzustartományok”, 21. oldal) táblázat segítségével meghatározhatjuk a tevékenységünk, edzési céljaink számára leginkább megfelelő pulzustartományt.

Amennyiben 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.

Pulzustartományok beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk a  > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám** pontot.

3. Válasszuk a **Max. Psz.** pontot, és adjuk meg a maximális pulzusszámunkat.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot.

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

Felhasználhatjuk a készülék által kiszámított nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.

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

6. Válasszunk az alábbiak közül:

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

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

8. A **Sportág pulzusszám hozzáadása** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz (opcionális).

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek („Felhasználói profil beállítása”, 36. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuszám mérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuszám mérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük 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 anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámolás, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használata szükséges. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal).

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”, 36. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”, 21. oldal).

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

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.

2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.

Egy értesítés jelenik meg az első VO2 max. becslésünkkel, valamint minden alkalommal, amikor a VO2 max. értékünk növekszik.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Forerunner 945 készüléknek vagy csukló alapú pulzuszámolóra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 max. becslés egy számérték, egy leírás és egy pozíció a színskálán. Garmin Connect fiókunkban további információkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről, beleértve az erőnléti életkorunkat. Az erőnléti életkorunk megmutatja milyen az erőnléti állapotunk egy velünk azonos nemű, de különböző életkorú személyhez képest. Rendszeres edzés mellett az erőnléti életkorunk idővel csökkenhet („Erőnléti életkorunk megtekintése”, 15. oldal).



	Bíbor	Felsőfokú
	Kék	Kiváló
	Zöld	Jó
	Narancs	Megfelelő
	Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesen lásd a *Szabványosított VO2 Max. értékek* szakaszban („VO2 Max. szabványosított besorolások”, 54. oldal), valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzusrőjével vagy mellkasi pulzusrőrt csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

MEGJEGYZÉS! A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

A felépülési idő a futást követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására. A készülék a nap során alvás, stressz, pihenés és fizikai tevékenységek alapján frissíti a regenerálódási időnket.

Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”, 36. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”, 21. oldal).

1. Kezdjük el a futást.

2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

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

MEGJEGYZÉS! Az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombok segítségével megtekinthetjük a tevékenység összefoglalóját és a regenerálódási időt, a **START** gombbal pedig a részletes adatokat jeleníthetjük meg.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítást („Felhasználói profil beállítása”, 36. oldal), valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”, 21. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés („VO2 max. becslések”, 22. oldal), valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenyidőket határoz meg. A készülék több hétnyi edzési adatot elemez a becslés versenyidők meghatározása érdekében.

TIPP! Amennyiben több Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a Physio TrueUp™ funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”, 28. oldal).

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.

2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

A becslés versenyidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távokhoz jelennek meg.

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

Stressz-szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk („Widget sor beállítása”, 41. oldal).

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.

2. Nyomjuk meg a **START** gombot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **DOWN** gomb megnyomásával tekintsük meg a stressz-szint grafikonunkat.

TIPP! A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stresszszint lemeréséhez.

- A **START** majd a **DOWN** gombot megnyomva megkezdhetjük a relaxációs tevékenységet.

Body Battery™

A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (Test Feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

A készüléket a Garmin Connect fiókunkkal szinkronizálva megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tippek pontosabb Body Battery adatokért”, 24. oldal).

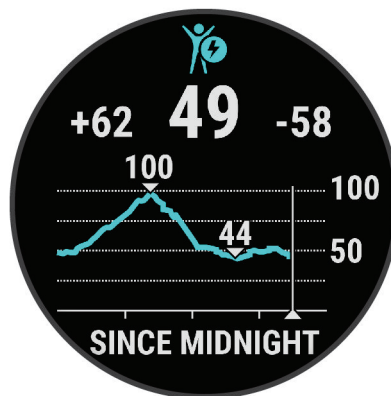
Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az utóbbi néhány órai Body Battery szintünk grafikonját ábrázolja.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet.

NE FELEDJÜK! Lehetséges, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”, 41. oldal).

2. A **START** gomb megnyomásával az éjféltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



3. Amennyiben a **DOWN** gombot nyomjuk meg, Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját tekinthetjük meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, míg a narancssárgák stresszes időszakokat. A szürke sávok azt jelzik, hogy túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.



Tippek pontosabb Body Battery adatokért

- Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.
- Pontosabb adatokért viseljük alvás közben a készüléket.
- A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.
- A megterhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.
- A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

Okos funkciók



Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék vezeték nélküli funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket ne az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül, hanem a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassuk az okostelefonhoz.



1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.

Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék párosítás módban indul el.

TIPP! Az **UP** gombot hosszan lenyomva és a  > **Telefon** > **Telefon párosítása** pontot kiválasztva manuálisan válunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect alkalmazásban, a  vagy  menüben válasszuk a **Garmin eszközök** > **Készülék hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** > **Készülék hozzáadása** pontot.

Bluetooth-kapcsolaton elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva a Garmin Connect alkalmazás segítségével számos kiegészítő funkció elérhetővé válik.

Biztonság és nyomon követés – üzeneteket és riasztásokat küldhetünk családunknak, ismerőseinknek, valamint segítséget kérhetünk a Garmin Connect alkalmazásban megadott vészhelyzeti elérhetőségeinktől. További információért lásd: „Biztonsági és nyomon követési funkciók”, 29. oldal.

Bluetooth-kapcsolattal működő érzékelők – Bluetooth-kapcsolaton keresztül működő érzékelőket (pl. pulzusmérő) csatlakoztathatunk a készülékhez.

Connect IQ – új óra számlapokat, widgeteket, alkalmazásokat és adatmezőket tölthetünk le a készülékre.

Edzéstervek letöltése – a Garmin Connect alkalmazásban edzésterveket kereshetünk, amelyeket aztán vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölthetünk a készülékre.

Hangos üzenetek – a Garmin Connect alkalmazásból elérhető funkció a futás vagy más tevékenység során (pl. kilométerenként vagy más adat alapján) állapotjelentéseket játszik le az okostelefonon.

Időjárési adatok frissítése – valós idejű időjárési adatok érkeznek, melyekre a Forerunner is felhívja figyelmünket.

Készülék keresése – Megkereshetjük az okostelefonunkkal aktuálisan párosított és hatótávolságon belül található elvesztett Forerunner készüléket.

Közösségi háló értesítések – amikor egy tevékenységet feltöltünk a Garmin Connectre, ezzel egyidejűleg egy frissítést is posztolhatunk a kedvenc közösségi oldalunkra.

PacePro letöltések – PacePro stratégiákat hozhatunk létre és tölthetünk le a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, amelyeket vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elküldhetjük a Forerunner 55 készülékre.

Szoftverfrissítések – Frissíthetjük a készülék szoftverét.


Telefon keresése – Megkereshetjük a Forerunner készülékkel aktuálisan párosított és hatótávolságon belül található elvesztett okostelefonunkat.

Telefonos értesítések – a telefonra érkező üzenetek, értesítések megjelennek a Forerunner kijelzőjén.

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


Zene vezérlő – a zene lejátszást vezérelhetjük a párosított okostelefonunkon.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megnyitásához.
2. Válasszuk a  ikont.

Elveszett telefon megkeresése

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

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiaagram 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 **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

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, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („Widget sor beállítása”, 41. oldal).

Body Battery: megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikont jelenít meg az elmúlt néhány óráról.

Előzmények: megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

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

Garmin coach: Garmin edző edzésterv kiválasztása esetén a Garmin Connect fiókban megtekinthetjük a beütemezett edzéseket.

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

Intenzitás percek: nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitézött cél teljesítésének folyamatát.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Légzés: aktuális légzési frekvenciák percenkénti lélegzetvételben, valamint az elmúlt hét napban mért átlagos légzési frekvencia. Légzési gyakorlatot végezhetünk a relaxáció érdekében.

Lépések: nyomon követi a napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

Menstruációs ciklus követés: Aktuális ciklus adatok megjelenítése. Napi tüneteinket tekinthetjük meg és naplózhatjuk.

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozót.

Pulzusszám: percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Stressz: mutatja a stressz-szintünket, valamint légzési gyakorlatot biztosít, hogy megnyugodhassunk.

Teljesítmény: teljesítmény méréseket mutat, amelyek segítenek követni és megérteni edzési tevékenységeinket és versenyeken nyújtott teljesítményünket.

Utolsó futás: rövid összegzést ad az utolsó rögzített futásunkról.

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

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

Widgetek megtekintése

A widgetek gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefont kell párosítanunk.

- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat
A készülék végig léptet a widget soron, és a megjeleníti az egyes widgetek összefoglaló adatait. A teljesítmény widgethez szükség van pár, pulzuszórával kísért és GPS-vétel melletti szabadtéri futásra.
- A **START** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.
TIPP! A **DOWN** gomb megnyomásával az adott widget további képernyőit jeleníthetjük meg.

Időjárás widget megtekintése

Az időjárás widget megtekintéséhez a készüléket kompatibilis okostelefonnal kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.


1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a részletes időjárás adatok megtekintéséhez.
3. Nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óránkénti, napi és időjárás tendencia szerinti időjárás adatok megtekintéséhez.

Zene lejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. A Forerunner készüléken bármely képernyőről tartuk lenyomva a **DOWN** gombot a zenevezérlő megjelenítéséhez.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A ► ponttal elindíthatjuk, szüneteltethetjük az aktuális zeneszám lejátszását.
 - A ►| ponttal átugorhatunk a következő zeneszámra.
 - A ⋮ ponttal megnyithatjuk a további zene vezérlési opciókat, pl. hangerő és ugrás az előző zeneszámra.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket („Okostelefon és a készülék párosítása”, 25. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Telefon** > **Intelligens értesítések** > **Állapot** > **Bekapcsol** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység alatt** pontot.
3. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Tevékenységen kívül** pontot.
6. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk az **Adatvédelem** pontot.
9. Adjuk meg az adatvédelem jellegét.
10. Válasszuk ki az **Időkorlát** pontot.
11. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.

Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítések megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk egy értesítést.
3. A **START** gombot lenyomva további lehetőségeket érhetünk el.
4. A **BACK** gombbal visszalépünk a korábbi képernyőre.


Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- iPhone® készülék esetén iOS® értesítési központján keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Értesítések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.

2. A  kiválasztásával kikapcsoljuk a Forerunner készüléken a vezeték nélküli Bluetooth technológiát.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

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

Tevékenységek szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket szinkronizálhatjuk a Forerunner készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapotot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kerékpározhatunk az Edge készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Forerunner készüléken is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.



2. Válasszuk a  > **Rendszer > Physio TrueUp** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Forerunner készüléken.

Hangos jelentések lejátszása tevékenység közben

A funkció használatához olyan kompatibilis okostelefon párosítása szükséges, melyen fut a Garmin Connect alkalmazás.

A Garmin Connect alkalmazást beállíthatjuk, hogy a futás vagy egyéb tevékenység alatt ösztönző, motivációs állapot jelentéseket játsszon le. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect alkalmazásban állítható be.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki az eszközt.
4. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Hangos jelentések** pontot.
5. Válasszuk a beállítások közül.

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect weboldalon a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

A funkcióhoz először párosítanunk kell a Forerunner készüléket az okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”, 25. oldal).

1. A telefonunk alkalmazás tárából telepítsük, majd lépünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készülékünket.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

Vigyázat!

A *Biztonsági és nyomon követési funkciók* egy kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítségnyújtás végett. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyszolgálatot helyettünk.

A Forerunner készülék biztonsági és nyom követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

Figyelem!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

További információkat a balesetfelismerésről és asszisztenciáról a www.garmin.com/safety oldalon olvashatunk.

Asszisztencia: vészhelyzeti névjegyünknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel, Élő követés hivatkozással és GPS helyzetünkkel.

Balesetfelismerés: amikor a készülék kültéri séta, futás vagy kerékpározás során balesetet észlel, üzenetet küld vészhelyzeti névjegyünknek Élő követés hivatkozással és GPS helyzetünkkel.



Élő követés: családunk és barátaink valós időben követhetik versenyünket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi médián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

Élő esemény megosztása: üzeneteket küldhetünk barátainknak és családunknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okostelefonnal történő csatlakoztatás esetén érhető el.

Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

Vészhelyzeti névjegyünk telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.


1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Asszisztencia

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”, 29. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.
TIPP! Visszaszámlálás lejárta előtt a **Leállít** ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása


1. Az óra számlapon tartjuk lenyomva az **UP**-ot.
2. Válasszuk a  > **Biztonság** > **Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! A balesetfelismerés kizárólag szabadtéri séta, futás vagy kerékpározás mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Forerunner készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik, és jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Élő követés indítása

Az első LiveTrack (Élő követés) indítása előtt a Garmin Connect alkalmazásban vészhelyzeti névjegyeket kell hozzáadnunk a fiókunkhoz („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”, 29. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Biztonság** > **Élő követés** pontot.
3. Válasszuk az **Auto. indítás** > **Be** pontot az Élő követés automatikus indításához, ahányszor kültéri tevékenységet indítunk.

Élő esemény megosztás

Az élő esemény megosztás funkcióval esemény közben üzeneteket küldhetünk családuknak és ismerőseinknek, amelyek segítségével olyan adatokat oszthatunk meg velük, mint az eseményben töltött teljes idő és a legutóbbi kör-idő. Az esemény előtt a Garmin Connect alkalmazásban személyre szabhatjuk a címzettek listáját, valamint az üzenetek tartalmát.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A Forerunner készülék napló widgettel rendelkezik, ahol megnézhetjük tevékenységi adatainkat („Widgetek (információs ablakok)”, 26. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Napló** pontot.
2. Válasszuk a **Múlt hét** és **Előző hetek** lehetőségek közül.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Összes adat:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Pulzusszám:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg („Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése”, 31. oldal).
 - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
 - **Szakaszok:** megtekinthetjük az egyes szakaszok idő és távolsági adatait.
 - **Törlés:** a kiválasztott tevékenységet törölhetjük.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

A pulzusszám adatok megtekintéséhez először aktív pulzusrészlet mellett el kell végeznünk, majd le kell mentenünk egy adott tevékenységet. Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Napló** pontot.
2. Válasszuk a **Múlt hét** és **Előző hetek** lehetőségek közül.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, és válasszuk a **Pulzusszám** pontot.

Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **UP** gombot, majd válasszuk az **Napló > Opciók**-at.
2. Válasszuk 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.**NE FELEDJÜK!** Az utóbbival mentett tevékenységet nem törölünk.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Napló > Összesítések**et.
3. Igény szerint válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **heti** és **havi** összesítés közül.

Adatkezelés

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

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. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben Apple® számítógépet használunk, a fájlok végleges törléséhez ki kell ürítenünk a Szemét mappát.

USB-kapcsolat bontása

Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontsuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttértárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében ezt az alábbi biztonsági protokoll szerint bontsuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

1. Végezzük el az alábbi műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra, majd válasszuk ki a készülékünket.
 - Macintosh számítógépen válasszuk ki az eszközt, majd válasszuk a **File > Eject** menüpontot.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt az Edge-ből és a számítógépből is.

Garmin Connect

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül mindig kapcsolatban lehetünk a barátainkkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, vagy bármilyen másról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásunkban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A connect.garmin.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, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.



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


Fejlődés nyomon követése: Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

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.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

A készülék időnként automatikusan feltölti adatainkat a Garmin Connect alkalmazásra, azonban lehetőségünk van bármikor manuálisan is feltölteni az adatokat.

1. Hozzuk a készüléket és az okostelefonunkat egymással 3 m-es távolságon belül.
2. Bármelyik képernyőn nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez.
3. Válasszuk a  pontot.
4. Tekintsük meg az aktuális adatainkat a Garmin Connect alkalmazásban.

Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.


1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a buy.garmin.com oldalon.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth 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.

1. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő 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 vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP**-ot.
4. Válasszuk a  > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
 - 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.

Lépésszámláló

A Forerunner fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat. Beltéri használat során vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság 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 Forerunner kijelzőjén. Ekkor hozzátétőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Futás a lépésszámlálóval

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtéren futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálóval, míg a GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

1. Helyezzük fel a lépésszámlálót az ahhoz kapott utasításoknak megfelelően.
2. Válasszuk egy futás tevékenységet.
3. Indítsuk a futást.

Lépésszámláló kalibrálása

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

Lépésszámláló kalibrálás javítása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal).

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.

Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal).


Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót. Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP**-ot.
2. Válasszuk a  > **Érzékelők és kiegészítők** 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 („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP**-ot.
2. Válasszuk a  > **Érzékelők és kiegészítők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk a **Sebesség** és **Távolság** pontok közül.
5. 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.

Sebesség- és pedálütemmérő használata


A készülék fogadja a kompatibilis kerékpáros sebesség- és pedálütemmérőről érkező adatokat is.

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 34. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet („Gumiabroncs méretek és kerületek”, 55. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást („Tevékenység indítása”, 4. oldal).


A készülék testreszabása

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány („Pulzustartományok beállítása”, 21. oldal) és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.


1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Tevékenység lista testreszabása

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP**-ot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Egy adott tevékenységet kiválasztva módosíthatjuk annak beállításait, kijelölhetjük a tevékenységet mint kedvenc tevékenységet, valamint módosíthatjuk a megjelenítés sorrendjét.
 - A **Hozzáadás** ponttal további alkalmazásokat adhatunk a listához, vagy újakat hozhatunk létre.

Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

Az óra számlapon nyomjuk le az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, végül pedig adjuk meg a tevékenység beállításait.

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („Adatképernyők testreszabása”, 37. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését („Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció”, 40. oldal).

Automatikus pihenés – beállíthatjuk a készüléket, hogy medencei úszáznál automatikusan érzékelje, amikor pihenünk, és pihenési intervallumot iktasson be („Automatikus pihenés”, 8. oldal).

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be („GPS beállítások módosítása”, 40. oldal).

Gyári beállítás – a tevékenység beállításainak gyári alapbeállításnak megfelelő állapotba történő visszaállítása.

Kör gomb – a tevékenység során köröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre.

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

Önértékelés – megadhatjuk, hogy milyen gyakorisággal értékeljük ki az adott tevékenység során kifejtett megerőltetésünket („Önértékelés funkció aktiválása”, 40. oldal).

Rezgő értesítések – beállíthatjuk a készüléket, hogy légzési gyakorlat során értesítsen be- és kilégzésről.


Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Sávszám – pályán történő futás során megadhatjuk a használt sáv számát.

Visszaszámlálás start – beállíthatunk egy visszaszámlálót a medencei úszás szakaszok között.

Adatképernyők testreszabása

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

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
6. Válasszuk ki a képernyőt az adatmezők szerkesztéséhez.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy **Adatmezők** pontot kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
 - Az **Átrendez** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
 - Az **Eltávolít** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.
Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, 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.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt („Tudnivalók a pulzustartományokról”, 20. oldal, „Pulzustartományok”, 21. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

Riasztás beállítása

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

Pulzusszám riasztás beállítása


Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusszámunk adott zóna vagy céltartomány fölé vagy alá kerül. Például beállíthatjuk, hogy figyelmeztessen, ha a pulzusszámunk 150 bpm alá esik.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztások > Új hozzáadása > Pulzusszám** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Meglévő pulzustartomány alkalmazásához válasszunk egy pulzustartományt.
 - A maximális érték testreszabásához válasszuk az **Egyéni > Magas** pontot, majd adjuk meg a kívánt értéket.
 - A minimális érték testreszabásához válasszuk az **Egyéni > Alacsony** pontot, majd adjuk meg a kívánt értéket.Akárhányszor pulzusszámunk a megadott tartomány vagy egyéni érték fölé vagy alá kerül, a készülék egy üzenetet jelenít meg, valamint hangjelzést és rezgést is lead, amennyiben a funkció bekapcsolva van („Hangbeállítások”, 44. oldal).

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.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Körök** > **Auto Lap** pontot.
6. Válasszunk 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 megtesszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak („Rendszerbeállítások”, 43. oldal).

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg („Adatképernyők testreszabása”, 37. oldal).


Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

A kör befejezését és az új kör megkezdését jelző ablakban szereplő egy vagy két adatmezőt módunkban áll eltérő adattípusra cserélni.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Körök** > **Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adatmezőt.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

Kör indítását jelző gomb be- és kikapcsolása

A kör indítását jelző gomb bekapcsolásával tevékenység közben a BACK gombot megnyomva új kört vagy pihenő szakaszt indíthatunk. Tevékenység közben a véletlenszerű gombnyomások okozta körindítást elkerülendő kikapcsolhatjuk a kör indítását jelző gombot.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Körök** > **Kör gomb** pontot.

A kör indítását jelző gomb állapota az aktuális beállításnak megfelelően Be és Ki között vált.

A kör indítását jelző gomb állapota az adott tevékenység profil esetén a választásunknak megfelelően be- vagy kikapcsolva marad.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk.

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

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

2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Megálláskor:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
- **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

Önértékelés funkció aktiválása

Amikor egy tevékenységet elmentünk, akkor kiértékelhetjük a tevékenység során érzékelt erőfeszítést, valamint azt, miként éreztük magunkat a tevékenység során (Tevékenység kiértékelése, 4. oldal). A kiértékelési adatokat a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

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

2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Önértékelés** pontot.

6. Válasszunk az alábbiak közül:

- Kizárólag strukturált edzés vagy intervallum elvégzését követő kiértékeléshez válasszuk a **Csak edzések** pontot.
- Minden tevékenység elvégzését követő kiértékeléshez válasszuk a **Mindig** pontot.

GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

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

2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **GPS** pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Ki** ponttal az adott tevékenységhez kikapcsoljuk a GPS-t.
- A **Csak GPS** pont a GPS rendszert aktiválja.
- A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
- A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk („GPS és egyéb műholdrendszerek”, 41. oldal).

GPS és egyéb műholdrendszerek

A GPS és egyéb műholdrendszerek nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóval gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

A Forerunner készülék az alábbi Globális Naviágációs Műholdrendszereket (GNSS) képes használni:



GPS: Az Amerikai Egyesült Államok által kiépített műholdhálózat.

GLONASS: Oroszország által kiépített műholdhálózat.


GALILEO: Az Európai Űrügynökség által kiépített műholdhálózat.

Widget sor beállítása

A widget sorban új elemeket megjeleníthetünk, illetve meglévőket elrejthetünk, áthelyezhetünk.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Megjelenés** > **Widgetek** pontot.
3. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **UP** és **DOWN** gombok: a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - : ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból (magát a widgetet nem töröljük véglegesen).
5. Válasszuk a **Hozzáadás** pontot.
6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.
A widget bekerül a widget sorba.

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A tevékenység törléséhez a kedvencek listából válasszuk a **Törlés a kedvencek közül** pontot.
 - Az **Eltávolít** ponttal a tevékenységet töröljük az alkalmazás listából.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.


Mozgás riasztás: a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet („Rendszerbeállítások”, 43. oldal).

Cél riasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszám célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célt érinti.

Move IQ: be- és kikapcsolhatjuk a Move IQ eseményeket.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

A tevékenység figyelést kikapcsolva a napi lépésszám, a megmászott emeletek, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Tevékenység figyelés** > **Állapot** > **Ki** pontot.

Óra számlap személyre szabása

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével előnézetben megtekinthetjük a számlap opciókat.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az óra számlap alkalmazásához válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
 - Az óra számlapon megjelenő információk megváltoztatásához válasszuk az **Adat** pontot.
 - A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect weboldalon a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

A funkcióhoz először párosítanunk kell a Forerunner készüléket az okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”, 25. oldal).

1. A telefonunk alkalmazás tárából telepítsük, majd lépünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készülékünket.
3. Válasszuk ki a kívánt 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 az apps.garmin.com oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk a **Connect IQ** funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – a menüfeliratok (menürendszer) nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások („Idő beállítása”, 43. oldal).

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása („Háttérvilágítás beállítása”, 44. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása („Hangbeállítások”, 44. oldal).

Ne zavarj – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvásidő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol („„Ne zavarj!” mód használata”, 17. oldal).

Automatikus lezárás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység alatt** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg a **Karóra mód** opcióval tevékenység végzés nélkül időszakban záródnak le a gombok.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása („Mértékegységek beállítása”, 44. oldal).

Jelleg – választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között futáshoz, kerékpározáshoz és egyéb tevékenységekhez. A beállítással számos egyéb edzési lehetőséget, valamint a naplózást és a riasztásokat is befolyásoljuk („Tempó vagy sebesség megjelenítése”, 44. oldal). A hét első napját adhatjuk meg, valamint a készülék által mért mértékegységeket („Mértékegységek beállítása”, 44. oldal) állíthatjuk be.

Physio TrueUp – a készülék szinkronizálja a más Garmin készülékekről származó tevékenységi, naplózási és egyéb adatainkat.

Adatrögzítés – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti **Intelligens** 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 („Gyári beállítások visszaállítása”, 50. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük („Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül”, 48. oldal).

Névjegy: Megjeleníti a készülék, a szoftver, a licenc és a jogi információkat.

Idő beállítása

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

Szinkronizálás a GPS-vétellel – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a GPS-vétel alapján meghatározott idővel történő szinkronizálásra.

Időzónák


Amikor bekapcsoljuk a készüléket és műholdas kapcsolatot létesít, illetve szinkronizáljuk az okostelefonunkkal, a készülék automatikusan észleli az időzónánkat, valamint a pontos időt.

Háttérvilágítás beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Rendszer** > **Háttérvilágítás** pontot.
3. Válasszunk a **Tevékenység közben** és az **Óra üzemmód** opciók között.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Gombok** opcióval a háttérvilágítás valamely gomb megnyomására kapcsol fel.
 - A **Riasztások** opcióval a háttérvilágítás riasztás megjelenésekor kapcsol fel.
 - A **Kézmozdulat** opcióval akkor kapcsol fel, amikor kezünket felemeljük és csuklónkat arcunk felé fordítjuk (ránézünk az órára).
 - Az **Időkorlát** pontban azt az időtartamot állíthatjuk be, amelynek leteltével a világítás kikapcsol.


Hangbeállítások

Beállíthatjuk a készüléket, hogy gombnyomáskor vagy riasztás lejátszásakor hangjelzés, illetve rezgést adjon le.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Rendszer** > **Hangok** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Gombhangok** opcióval be- és kikapcsolhatjuk a gombnyomásra lejátszott hangjelzéseket.
 - A **Riasztó hangjelzés** opcióval bekapcsolhatjuk a riasztáskor történő hangjelzést.
 - A **Rezgés** opcióval be- és kikapcsolhatjuk a rezgő funkciót.
 - A **Gomb rezgés** opcióval beállíthatjuk, hogy a készülék gombnyomáskor rezgést adjon le.


Tempó vagy sebesség megjelenítése

Módosíthatjuk, hogy a tevékenységeink összefoglalójában, valamint a naplóban milyen típusú adatok jelenjenek meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Rendszer** > **Jelleg** > **Tempó/Sebesség preferencia** pontot.
3. Válasszunk tevékenységet.

Mértékegységek beállítása

Testre szabhatjuk a készülék által megjelenített mértékegységeket.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Rendszer** > **Jelleg** > **Mértékegységek** pontot.
3. Válasszuk a **Jogszályi** és a **Metrikus** opciók között.

Óra

Ébresztő beállítása

Számos egymástól független ébresztést állíthatunk be. Minden egyes ébresztésnél külön választhatunk egyszeri csörgést vagy rendszeres ismétlést.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra** > **Riasztás hozzáadását**.
3. Válasszunk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az ébresztés időpontját.
4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, ahol beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön (nem kötelező).
5. Válasszuk a **Hangok** pontot, ahol kiválaszthatjuk a jelzés típusát (nem kötelező).
6. A **Háttérvilágítás** > **Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
7. Az **Üzenet** opcióval leírást adhatunk meg az ébresztőhöz (nem kötelező)

Ébresztés törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra pontot**.
3. Válasszunk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Visszaszámláló időzítő

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítőt**.
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:
 - A **⋮** > **Újraindítás** > **Be** ponttal a visszaszámlálást követően az időzítő automatikusan újraindul.
 - A **⋮** > **Hangok** pontot kiválasztva megadhatjuk az értesítés típusát.
5. Válasszuk a **▶** pontot.

Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stoppert**.
3. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
4. A **BACK** gombbal indítsuk újra a kör számlálót **①**.



Az összesített stopperidő **②** tovább fut.

5. A **START** gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszunk egy opciót.
7. Mentsük a rögzített időt a naplóban tevékenységként (nem kötelező).

Pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, a készülék műholdas kapcsolatot létesít és egyúttal meghatározza a pontos időt, valamint hogy melyik időzónában tartózkodunk. Amikor másik időzónába kerülünk, vagy a nyári időszámítást kívánjuk frissíteni, manuálisan is kezdeményezhetjük az idő GPS-jelekkel történő szinkronizálását.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **⚙** > **Rendszer** > **Óra** > **Szinkronizálás GPS-szel**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít („Műholdas kapcsolat létesítése”, 49. oldal).

Idő kézi beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Idő > Idő beállítása > Kézi** pontot.
3. Válasszuk az **Idő** menüpontot, majd adjuk meg a pontos időt.

Készülék információk

Készülék információk megtekintése

Megtekinthetjük a készülékadatokat, pl. a készülék sorozatszámát, a vonatkozó jogi tudnivalókat, és a felhasználói szerződést.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Névjegy** pontot.

E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-cimke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

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

Készülék töltése

⚠️ Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket („Tisztítás, ápolás”, 47. oldal).

1. Az USB-kábel kisebbik végét illesszük az órán található töltő portba.



2. A USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk a számítógép egy szabad USB-portjához.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

Tippek a készülék töltéséhez

1. Csatlakoztassuk megfelelően a készüléket és a töltőt egy USB kábel segítségével („Készülék töltése”, 46. oldal).
A készüléket úgy is feltölthetjük, hogy az USB kábelt egy a Garmin által jóváhagyott AC adapterhez csatlakoztatjuk, ez utóbbit pedig egy szabványos fali csatlakozóaljzatba vagy számítógépünk egy USB portjába helyezzük. A készülék teljesen lemerült akkumulátorának feltöltési ideje hozzávetőlegesen két órát vesz igénybe.
2. Miután a készülék akkumulátorának töltöttségi szintje eléri a 100%-ot, távolítsuk el a töltőből.

Tisztítás, ápolás

Figyelem!

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

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

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához

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

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülék háza visszafordíthatatlanul károsodhat.

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

Tisztítás

Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejtek még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás akadályozza a töltést és a fájlok átvitelét.

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

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

TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/fitandcare oldalt.

Szíjak cseréje

A készülék 20 mm széles, gyorskioldóval rendelkező szíjakkal kompatibilis.

1. A szíj eltávolításához nyomjuk be a szíj rugós tengelyének gyorskioldós tuskéjét.



2. Helyezzük be az új szíj rugós tengelyének egyik végét a készülékbe.
3. Nyomjuk be a másik gyorskioldós tuskét, és igazítsuk a rugós tengely másik végét is a készüléken lévő másik lyukba. A tuskének be kell ugrania a lyukba.
4. Ismételtjük meg az 1-3. lépéseket a túloldali szíj cseréjéhez.

Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Működési idő	Akár 14 nap okosóra üzemmódban, bekapcsolt intelligens értesítések és csuklóalapú pulzuszórával együtt Akár 20 óra GPS módban
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... 45°C
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ 1 dBm maximum
Vízállóság	Úszás közben hordható, 5 ATM*

* A készülék 50 m mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalt.

Hibaelhárítás

Terméktámogatás, frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ programot (www.garmin.com/express), vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Útvonal frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és a készülék párosítása”, 25. oldal).

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”, 26. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre. A készülék a frissítést akkor telepíti, amikor nem használjuk azt aktívan. A frissítés befejezését követően a készülék újraindul.

Garmin Express telepítése

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

Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Express alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítési eljárás lefutása alatt ne bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

További információk

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.

Tevékenység figyelés

További információkért a tevékenység figyelés pontosságáról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

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 beállításra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám érték pontatlannak tűnik, az alábbi műveletekkel próbálkozzunk meg:

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépésekként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám érték a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”, 34. oldal);
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”, 26. oldal).

2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

Az intenzitás perc adat villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog.

Műholdas kapcsolat létesítése

A készüléknek tiszta rálátásra van szüksége az égboltra a műholdas kapcsolat létrehozásához. A dátum és a pontos idő a GPS-pozíció alapján automatikusan beállításra kerülnek.

TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/aboutGPS oldalt.

1. Menjünk fedetlen, szabad területre.

A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.

2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
 - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.
- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Készülék újraindítása lefagyás esetén

Ha a készülék nem reagál, előfordulhat, hogy újra kell indítanunk.

MEGJEGYZÉS! A készülék újraindításával törlődhetnek az adataink és/vagy beállításaink.

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot legalább 15 másodperc hosszan.
A készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Visszaállítás** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az összes beállítás gyári értékekre való visszaállításához, de a tevékenységi információk és a tárolt zenék megtartásához válasszuk a **Gyári beállítások visszaállítása** pontot.
 - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
 - Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
 - Az összes beállítás gyári értékekre való visszaállításához és a tevékenységi információk és a tárolt zenék törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és gyári beállítások visszaállítása** pontot.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon megnövelhetjük az akkumulátor által biztosított működési időt.

- Csökkentsük a háttérvilágítás késleltetési idejét („Háttérvilágítás beállítása”, 44. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („Bluetooth funkció kikapcsolása”, 28. oldal).
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést („Tevékenység figyelés beállításai”, 17. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot („Óra számlap személyre szabása”, 42. oldal).
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („Értesítések kezelése”, 28. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé”, 19. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést („Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása”, 20. oldal).

NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Ha a készüléken véletlenül rossz nyelvet állítottunk be, akkor megváltoztathatjuk a menürendszer nyelvét.




1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Görgessünk a listában a legutolsó menüpontig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Görgessünk a listában az utolsó előtti menüpontig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Forerunner a Bluetooth Smart technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Ha az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, az alábbi eljárásokkal próbálkozhatunk:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból a párosítás újbóli megkísérelése érdekében
- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból azon az okostelefonon, amint használni szeretnénk.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, érintsük a  gombot vagy  gombot, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot.
- Nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Kapcsolat > Telefon > Telefon párosítása** pontot.

Kültérben használhatom-e a kardió tevékenységet?

Kültéri használatra használhatjuk a kardió tevékenységet, amelyhez a GPS funkciót is bekapcsolhatjuk.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Kardió > Opciók > Kardió beállítások > GPS** pontot.
2. Válasszunk egy opciót.
3. Menjünk kültérre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesíté.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység időzítő indításához.

A GPS a választott tevékenységnél addig bekapcsolva marad, amíg ki nem kapcsoljuk.

ANT+ mérő manuális párosítása

A készülék beállításaiiban manuális párosítást végezhetünk az ANT+ mérőkkel.

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.

1. Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik ANT+ mérő.

2. Pulzuszám mérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

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

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

4. Válasszuk a  > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

Bluetooth funkció mérő használata a karórával

A készülék egyes Bluetooth adatátvitellel működő mérőkkel kompatibilis.

Amikor a 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.

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

2. Válasszuk a  > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn („Adatképernyők testreszabása”, 37. oldal).

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők megjelenítéséhez ANT+ vagy Bluetooth kapcsolaton keresztül működő kiegészítők szükségesek.

Átlag pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Int. idő – Az aktuális szakasz (ütem) stopperideje.

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

Int. tempó – az aktuális szakasz (ütem) tempója.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

Köridő – Az aktuális kör stopperideje.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Lélegzési ütem – Lélegzési gyakoriságunk egy percre eső lélegzetvételben kimutatva.

Lépésszám – Aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Menet idő – HIIT tevékenység során az aktuális menet (kör) stopperideje.

Menet sebesség – HIIT tevékenység során az aktuális menet (kör) átlagsebessége.

Menet távolság – HIIT tevékenység során az aktuális menet (kör) során megtett távolság.

Menet tempó – HIIT tevékenység során az aktuális menet (kör) átlagos tempója.

Pedálütem (futás) – Percenkénti lépések száma (bal és jobb).

Pedálütem (kerékpározás) – A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.

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

Pulzusszám– Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzusmérő 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.

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Stressz – Aktuális stressz-szint.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Tempó – Az aktuális tempó.

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	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közzétevése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatóak.

Gumiabroncs méretek és kerületek

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cső	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

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.

Tárgymutató

A

adatok
képernyők 37
tárolása 33, 34
továbbítása 33, 34
feltöltése 26
adatfeltöltés 26
adatmegosztás 28
adatmezők 29, 42, 44, 53
akkumulátor
töltése 46, 47
működés idő 28, 50
alkalmazások 25, 29, 42
okostelefon 25
appok 5
alvó mód 16, 17
ANT+ mérők 34
asszisztencia 29, 30
Auto Lap 39
Auto Pause 40
automatikus pihenés 8

B

balesetfelismerés 29, 30
beállítások 17, 36, 41, 43, 44, 50
készülék 28
becsült befejezési idő 23
beltéri edzés 5, 6, 14, 34
biztonsági adataok 30
Bluetooth érzékelők 34
Bluetooth-technológia 25-29, 51
Body Battery 24

C

Connect IQ 29, 42
csapátszám 7
csatlakoztatás 28
cserealkatrészek 47

D

drillek 7, 8

E

ébredtők 37, 44, 45
edzés 3, 6, 9, 10, 12, 13, 25, 40
napló 11, 12
tervek 8, 11, 12
edzési állapot 10
edzésterv
létrehozása 9
letöltése 9, 12
egészség statisztika 18
egység azonosító 46
élő esemény megosztás 30
élő követés 29, 30
értesítések 27, 28

F

felhasználói adatok, törlése 32

felhasználói profil 15, 28, 36
főmenü, személyre szabása 41
frissítések, szoftver 48
futópad 6

G

Garmin Connect 8, 9, 11, 12, 25, 26, 28, 29, 33, 48
adatok tárolása 34
Garmin Express 48
szoftverfrissítés 48
GLONASS 40, 41
GPS 2, 30, 40, 41, 51
beállítások 43
jel 4, 49, 50
kikapcsolás 14
gyári visszaállítás 50
gyorsbillentyűk 2

H

hangjelzések 44, 45
háttérvilágítás 1, 44
hibaelhárítás 6, 19, 24, 25, 47, 49-51
hidratáció 18
HIIT 5
hosszok 7

I

idő 46
időjárás 27
riasztások 37, 38
beállítások 43
időzítő 1, 3, 5-7, 30
visszaszámláló 45
időzónák 43, 45
ikonok 2
intenzitás percek 15, 17, 49
intervallumok 7, 8, 14
edzések 10

K

kalóriaszám, riasztások 38
karóra üzemmód 50
kedvencek 36
képernyő 44
kerékméret 55
kerékpáros mérők 35
készülék testreszabása 37
készülék tisztítása 47
kezelőgombok 1, 47
személyre szabás 39
kiegészítők 34, 49, 52
körök 1, 6, 39
követés 29

L

lépésszámláló 2,3 34, 35

M

magasság 12
medenceméret 7

menü 1
menstruációs ciklus 18
mértékegységek 44
Move IQ 17, 41
műholdas jel 49, 50
műszaki adatok 48

N

napló 7, 30, 31, 33
 törlése 31
 letöltés számítógépre 33, 34
naptár 11
névjegyek, hozzáadása 29

O

okostelefon 2, 26, 28, 29, 42, 51
 alkalmazások 25
 appok 28
 párosítás 25, 51
óra 1, 43-45
óra számlapok 29, 42

P

párosítás 25
 ANT+ mérők 19, 20, 52
 Bluetooth érzékelők 52
 érzékelők 34
 okostelefon 25, 51
pedálütem
 riasztások 37, 38
 érzékelők 35
pénztárca 2
pontos idő 43
profilok 2
 tevékenységi 3, 6
 felhasználói 36
pulzusszám 2, 15, 18, 19
 riasztások 20, 37, 38
 mérő 19, 20, 22, 23
 érzékelők párosítása 19, 20
 tartományok 20, 21, 31, 36

R

regenerálódás 23
rendszerbeállítások 43
rezgés 44
riasztások 17, 28, 38, 39, 41, 44
 tempó 37
 távolság 37
 pulzusszám 20, 37
 idő 37

S

szabadtéri edzés 51
sebesség, zónák 44
sebesség- és pedálütemmérő 35
személyes rekordok 14
 törlése 15
séta intervallumok 14
szíjak 47
szoftver
 licenc 46

frissítés 46
 verziószám 46
stopper 45
stressz-szint 23, 24
stressz-pontszám 24
SWOLF-pontszám 7

T

távolság 7
 riasztások 37, 38
 mérés 44
tevékenység figyelés 15-17, 28, 41
tevékenységek 2, 4-6, 36, 41
 egyéni 9, 12, 36
tempó 12, 13, 37, 44
tevékenységek mentése 3, 6, 7
töltés 46, 47
törlés
 összes felhasználói adat 32
 napló 31
 személyes rekordok 15
 mentése 4, 40
 indítása 4

U

USB 48
 kapcsolat bontása 32
úszás 7, 8

V

vészhelyzeti névjegyek 29, 32
vezérlő menü 2
virtuális pálya 5
visszaszámláló időzítő 45
VO2 max. 9, 22, 23, 54

W

widgetek 18-20, 23, 24, 26, 27, 29, 42

Z

zene 2
 lejátszás 27
zene vezérlő 27
zónák
 pulzustartományok 21, 36
 sebesség 44
 idő 43, 45

support.garmin.com