GARMIN

FORERUNNER® 745

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető ... **1**
Kezelőgombok ... 1
GPS állapot és állapotjelző ikonok ... 1
Készülék beállítása ... 1
Tevékenységek és alkalmazások ... **1**
Indulhat a futás ... 1
Tevékenység indítása ... 2
Tippek a tevékenység rögzítéséhez ... 2
Tevékenység leállítása ... 2
Tevékenység hozzáadása ... 2
Egyedi tevékenység létrehozása ... 2
Beltérben végzett tevékenységek ... 2
Virtuális futás ... 2
Futópadon megtett távolság kalibrálása ... 2
Erőedzés tevékenység rögzítése ... 3
ANT+ beltéri trénerhasználata ... 3
Szabadtéri tevékenységek ... 3
Multisport tevékenység ... 3
Futópályás futás ... 3
Úszás ... 4
Sízés és téli sportok ... 5
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben ... 5
Edzés ... **5**
Edzéstervek ... 5
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése ... 5
Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban ... 5
Egyedi edzésterv letöltése a készülékre ... 6
Edzés indítása ... 6
Napi javasolt edzés követése ... 6
Medencei úszóedzés követése ... 6
Edzésnaptár ... 6
Váltott ütemű edzések ... 6
Virtuális edzőpartner használata ... 7
Edzési cél beállítása ... 7
Edzési cél elvetése ... 7
Verseny egy korábbi tevékenység ellen ... 7
PacePro Edzés ... 7
PacePro terv létrehozása a készüléken ... 7
PacePro terv indítása ... 8
PacePro terv leállítása ... 8
Személyes rekordok ... 8
Személyes rekordok megtekintése ... 8
Személyes rekord visszaállítása ... 8
Személyes rekordok törlése ... 8
Összes személyes rekord törlése ... 8
Szegmensek ... 8
Strava™ szegmensek ... 8
Verseny egy szegmens ellen ... 8
Szegmens adatok megjelenítése ... 8
Futás az ütemmérővel (metronómmal) ... 9
Kijelző kivetítő mód ... 9
Felhasználói profil beállítása ... 9
Edzési célok ... 9
Tudnivalók a pulzustartományokról ... 9
Kerékpáros teljesítménytartományok beállítása ... 10
Edzési állapot szüneteltetése ... 10
Szünetelő edzési állapot visszaállítása ... 10
Tevékenység figyelés ... **10**
Automatikus cél funkció ... 10
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv ... 10
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása ... 10
Alvás figyelés mód ... 10
Automatikus alvás figyelő mód használata ... 10
„Ne zavarj!” mód használata ... 10
Intenzitás percek ... 11
Intenzitás percek számítási alapja ... 11
Garmin Move IQ™ események ... 11
Tevékenység figyelés beállításai ... 11
Tevékenység figyelés kikapcsolása ... 11
Hidratációs widget ... 11
Hidratációs widget használata ... 11
Menstruációs ciklus követése ... 11
Pulzusmérés funkciók ... **11**
Csukló alapú pulzusszámmérés ... 11
Karóra viselése és a pulzusszám mérése ... 11
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén ... 12
Pulzusszám widget ... 12
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé ... 12
Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben ... 12
Rendellenes pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása ... 12
Csuklóalapú pulzusszám mérés kikapcsolása ... 12
Pulzusmérés úszás közben ... 12
HRM-Swim pulzusmérő ... 13
Mellkasi pulzusmérő felvétele ... 13
Pulzusszám adatok tárolása számlálós tevékenységeknél ... 13
Hozzáférés a tárolt pulzusszám adatokhoz ... 13
Úszás medencében ... 13
Pulzusmérő ápolása ... 13
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén ... 13
HRM-Swim kiegészítő ... 13
Pulzusmérő méretre igazítása ... 13
Mellkasi pulzusmérő felvétele ... 14
Tippek a HRM-Swim kiegészítő használatához ... 14
Futás dinamika ... 14
Edzés a futás dinamika alapján ... 14
Színskála és futás dinamikai adatok ... 14
Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg ... 15
Teljesítmény mérések ... 15
Teljesítmény értesítések kikapcsolása ... 15
Teljesítmény mérések automatikus érzékelése ... 15
Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása ... 16
VO2 max. becslések ... 16
Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció ... 16
Becsült versenyidők megtekintése ... 16
Edzési hatásfok ... 16
Erőnléti állapot ... 17
Laktátküszöb ... 17
FTP becslés lekérése ... 17
Edzési állapot ... 18
Edzési állapot szintek ... 18
Tippek az edzési állapotunk eléréséhez ... 18
Edzési terhelés ... 19
Regenerálódási idő ... 19
Regenerálódási pulzusszám ... 19
Pulzoximéter ... 19
Pulzoximéteres mérések megtekintése ... 20
Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása ... 20
Egész napos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása ... 20
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén ... 20
Pulzusszám ingadozás és stressz szint ... 20
Body Battery ... 20
Body Battery widget megtekintése ... 20
Tippek pontosabb Body Battery adatokért ... 21
Stressz szint widget ... 21
Okos funkciók ... **21**
Okostelefon és a készülék párosítása ... 21
Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára ... 21
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása ... 21
Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók ... 22
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra ... 22
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásonkeresztül ... 22
Elveszett telefon megkeresése ... 22
Widgetek (információs ablakok) ... 22
Widgetek megtekintése ... 23
Mai nap widget személyre szabása ... 23
Vezérlő menü megtekintése ... 23
Vezérlő menü beállítása ... 23
Zene vezérlő megtekintése ... 23
Connect IQ funkciók ... 23

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről 23
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók 23
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz 23
Biztonsági és nyomon követési funkciók 23
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása 24
Asszisztencia 24
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása 24
Csoport követés indítása 24
A csoport követés használatát segítő tippek 24
Zene 24
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz 24
Spotify® 24
Audio tartalom letöltése a Spotify-ról 25
Személyes audio tartalmak letöltése 25
Letöltött zenék hallgatása 25
Zenelejátszás vezérlő 25
Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról 25
Lejátszási mód kiválasztása 25
Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával 25
Garmin Pay 25
GarminPay pénztárca beállítása 25
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához 25
Garmin Pay kártyák kezelése 26
Fizetés óra segítségével 26
Garmin Pay jelszó megváltoztatása 26
Napló 26
Napló használata 26
Multisport napló 26
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése 26
Összesített adatok megtekintése 26
Kilométerszámláló használata 26
Napló törlése 27
Garmin Connect 27
Garmin Connect használata a számítógépen 27
Adatkezelés 27
Fájlok törlése 27
Navigáció 27
Pályák 27
Pálya követése a készüléken 27
Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban 27
Aktuális pozíciónk mentése 28
Mentett hely szerkesztése 28
Mentett helyek törlése 28
Navigáció a kiindulási pontba 28
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához 28
Navigáció mentett helyhez 28
Térkép 28
Térkép megtekintése 29
Pásztázás a térképen 29
Térképi beállítások 29
Magasságmérő és barométer 29
Navigációs beállítások 29
Térkép funkciók beállítása 29
Célirány jelző pont 29
Navigációs riasztások 29
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők 29
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása 29
Lépésszámláló 29
Futás a lépésszámlálóval 29
Lépésszámláló kalibrálása 30
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása 30
Sebesség- és pedálütemmérő használata 30
Edzés teljesítménymérővel 30
Elektronikus váltó használata 30
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára 30
tempe 30
A készülék testreszabása 30
Tevékenység lista testreszabása 30
Widget sor beállítása 30
Tevékenység és alkalmazás beállítások 31
Adatképernyők testreszabása 31
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez 31
Riasztások 31
Auto Lap funkció 32
Kör befejezését jelző üzenet testreszabása 32
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció 32
3D-s sebesség és távolság 32
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés) 32
GPS beállítások módosítása 32
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása 33
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása 33
Csoport követés beállítások 33
Óra számlap beállítások 33
Óra számlap személyre szabása 33
Mérők beállításai 33
Magasságmérő beállítása 33
Barométer beállítása 33
Rendszerbeállítások 34
Idő beállítása 34
Háttérvilágítás beállítása 34
Gomb funkciók beállítása 34
Mértékegység beállítása 34
Óra 34
Ébresztő beállítása 34
Ébresztés törlése 34
Visszaszámláló időzítő 35
Stopper használata 35
A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel 35
Idő kézi beállítása 35
VIRB távvezérlő funkció 35
A VIRB akciókamera vezérlése 35
A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt 35
Készülék információk 35
Készülékinformációk megtekintése 35
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk 36
Készülék töltése 36
Tippek a készülék töltéséhez 36
Karóra viselése 36
Tisztítás, ápolás 36
Tisztítás 36
Szíjak cseréje 36
Forerunner műszaki adatai 37
Hibaelhárítás 37
Terméktámogatás, frissítések 37
Garmin Express telepítése 37
További információk 37
Tevékenység figyelés 37
A napi lépésszám nem jelenik meg 37
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik 37
A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik 38
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik 38
Az intenzitás perc adat villog 38
Műholdas kapcsolat létesítése 38
GPS-vétel minőségének javítása 38
Készülék újraindítása lefagyás esetén 38
Gyári beállítások visszaállítása 38
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül 38
Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül 38
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg 38
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? 39
A telefon nem csatlakozik a készülékhez 39
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása 39
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan 39
ANT+ mérő manuális párosítása 39
Bluetooth funkciós mérő használata a karórával 39
A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat 39
Függelék 39
Adattípusok 39
VO2 Max. szabványosított besorolások 42
FTP besorolások 42
Gumiabroncs méretek és kerületek 42
Piktogramok jelentése 43
Tárgymutató 44

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, 24. oldal).
⑤ UP	Léptetés a widgetek, menük között üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

GPS állapot és állapotjelző ikonok

A GPS állapotjelző gyűrű és az állapotjelző ikonok az egyes adatképernyőkre rávetítve jelennek meg. Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző gyűrű zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota.
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Okostelefon kapcsolat állapota
	Wi-Fi® kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	Futási dinamika mérő állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapota
	Kerékpár fény állapot
	Kerékpár radar állapot
	Kiterjesztett kijelző mód állapot
	Teljesítménymérés állapot
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota

Készülék beállítása

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

- Párosítsuk okostelefonunkat a Garmin Connect™ alkalmazással (Okostelefon és a készülék párosítása, 21. oldal).
- Állítsuk be a biztonsági funkciókat (Biztonsági és nyomon követési funkciók, 23. oldal).
- Végezzük el a zene beállításokat (Zene, 24. oldal).
- Állítsuk be a Wi-Fi hálózatot (Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 23. oldal).
- Állítsuk be a Garmin Pay™ pénztárcánkat (GarminPay pénztárca beállítása, 25. oldal).

Tevékenységek és alkalmazások

A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitnesz tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon.

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket (Connect IQ funkciók, 23. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitnesz metrikus pontossági adatokról 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, 36. oldal).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy tevékenységet.
2. Menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A **START** gombbal indítsuk a futást.
4. Kezdjük el a futást.

NE FELEDJÜK! A Forerunner 745 készüléken tevékenység közben a **DOWN** gomb lenyomásával előhívhatjuk a zene vezérlőt.

5. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. 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.

MEGJEGYZÉS! További beállításokért lásd: Tevékenység leállítása, 2. oldal.

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges). Ha van opcionális vezeték nélküli kapcsolattal működő mérőnk, párosíthatjuk azt a Forerunner készülékhez (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők, 29. oldal).

1. Az óra számlapról nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
   MEGJEGYZÉS! A kedvencként megjelölt tevékenységek a listán elsőként jelennek meg (Tevékenység lista testreszabása, 30. oldal).
3. Válasszunk a lehetőségek közül:
   - Válasszunk egy tevékenységet a kedvenceink közül.
   - Válasszuk a pontot. Válasszuk 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 **GPS** ✔ ikon.

   A készülék akkor áll készen, amikor meghatározásra kerül a pulzusszámunk, sikeresen létesít GPS kapcsolatot (ha szükséges), és sikeresen csatalkozik 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 az időzítőt el nem indítjuk.

   NE FELEDJÜK! A **DOWN** gomb lenyomásával tevékenység közben megjeleníthetjük a zene beállításokat.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (Készülék töltése, 36. oldal).
- Kör rögzítéséhez, új sorozat vagy póz indításához, illetve a következő lépésre való áttéréshez nyomjuk meg a gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
   - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** > **Kész** pontot.
   - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
   - Kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
   - A **Vissza a starthoz** > **TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.

     NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
   - A **Vissza a starthoz** > **Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

     NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
   - A tevékenység végén mért pulzusszámunk összehasonlításához a két perccel a tevékenységet követő pulzusszámunkkal válasszuk a **Regenerálódási HR** pontot, és várjuk meg a visszaszámlálást.
   - Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés** > **Igen** pontot.

   MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 30 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

Tevékenység hozzáadása

A készülék számos beltéri és szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik.

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.

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Tev. másolása** pontot.
   - Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.
3. Amennyiben szükséges, válasszunk egy tevékenység fajtát.
4. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.

   Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Kerékpározás (2).
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. végezzük el az adatképernyők, vagy az automata funkciók testreszabását.
   - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

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 elérhetők, 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 lépjünk 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.

Futópadon megtett távolság kalibrálása

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

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet (Tevékenység indítása, 2. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópadon.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek küzül:
   - 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 futópad kijelzőjén ellenőrizzük a lefutott távolságot, majd adjuk meg azt a készüléken.

Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Erő** pontot.

   Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
2. A számláló indításához válasszuk a **START** gombot.
3. Kezdjük el az első sorozatot.

   Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.

   TIPP! Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjünk el egy újat.
4. A gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

   Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.
5. Szükség esetén nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

   TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.
6. Ha befejeztük a pihenést, a gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
7. A fenti lépéseket ismételjük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
8. Az utolsó sorozat után válasszuk a **START** gombot az időmérő beállításához.
9. Válasszuk a **Mentés** pontot.

Tippek erőedzés tevékenység rögzítéséhez

- Sorozat közben ne nézzünk a készülékre.
  A készüléket sorozat előtt és után, valamint pihenés közben kezeljük.
- Sorozat közben figyeljünk testtartásunkra, izomzatunkra.
- Végezzünk testtömeg vagy szabad súlyzós gyakorlatokat.
- Tartós, széles mozgástartományban végezzük az ismétléseket.
  Az ismétlések akkor kerülnek feljegyzésre, amikor az a karunk, amelyen a készülék van, visszaáll a kiinduló pozícióba.

  NE FELEDJÜK! A készülék nem számol lábgyakorlatokat.
- Mentsük el és továbbítsuk erőedzéseinket a Garmin Connect fiókunkra.
  A Garmin Connect fiókban rendelkezésre álló eszközök segítségével megtekinthetjük és szerkeszthetjük tevékenységeink részletes adatait.

ANT+® beltéri tréner használata

ANT+ beltéri tréner használatához először kerékpárunkat rögzítenünk kell agörgő trénerhez, majd párosítanunkkell azt a készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők, 29. oldal).

A beltéri tréner használatával szimulálhatjuk egy pálya, edzés, tevékenység megtétele során jellemző terhelést. Beltéri görgő tréner használata esetén a GPS-vevő automatikusan kikapcsol.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Beltéri tréner** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Szabad kerékpározás** – kötetlen kerékpáros tevékenység indítása.
   - **Pálya követése** – mentett pálya követése (Pályák, 27. oldal).
   - **Edzés követése** – mentett edzés követése (Edzés, 5. oldal).
   - **Teljesítmény beállítása** – a teljesítmény célértékének megadása.
   - **Fokozat beállítása** – a szimulált fokozat értékének megadása.
   - **Ellenállás beállítása** – a tréner által alkalmazott ellenállási erő megadása.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenységi időzítő indításához.

A tréner a pálya vagy a tevékenység magassági információja alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

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. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés tevékenység, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (Egyedi tevékenység létrehozása, 2. oldal).

Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, például a triatlon, vagy futás-úszás. Multisport tevékenység során egyik sportágból a másikba válthatunk, és láthatjuk a többféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

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

Triatlon edzés

Triatlon edzésen történő részvétel esetén a triatlon tevékenységet választva könnyen válthatunk a sportágak között, ezzel külön mérhetjük az egyes sportágak idejét, majd együtt menthetjük el a teljes tevékenységet.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Triatlon** pontot.
2. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
3. Az egyes sportág váltások kezdeténél és végén mindig nyomjuk meg a gombot.

   A triatlon tevékenység profilnál a váltást kezelő funkció igény szerint be- és kikapcsolható.
4. Az edzés végén nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Multisport tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás** > **Multisport** pontot.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, majd nevezzük el.

   Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevén mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triatlon (2).
3. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
   - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
5. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez

- Az első tevékenység indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
- A következő tevékenységre történő váltáshoz nyomjuk meg a gombot. Amennyiben a váltás funkció be van kapcsolva, a váltás ideje a tevékenységektől elkülönülten kerül rögzítésre.
- Amennyiben szükséges, a gomb megnyomásával indítsuk a következő tevékenységre.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Futópályás futás

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

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

1. Álljunk rá a kültéri futópályára.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Futópályás futás** pontot.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
4. Ha az 1. számú sávon futunk, ugorjunk a 10. ponthoz.
5. Nyomjuk le hosszan a ☰ 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.

    Néhány 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 4 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 beállításaiban válasszuk ki a megfelelő sávot.

Úszás

Figyelem!

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

Nyílt vízi úszás

Nyílt vízi úszás során is rögzíthetünk úszási adatokat, mint a távolság, tempó és csapásszám. Az alapértelmezett nyílt vízi tevékenységhez további adatképernyőket adhatunk hozzá (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal).

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Nyílt víz** pontot.
2. Menjünk ki szabad térre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
3. A **START** gombbal indítsuk a tevékenység időzítőt.
4. Kezdjük meg az úszást.
5. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
6. A tevékenység befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

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 időzítő mellett rögzíti az úszási adatokat.
4. Kezdjük el az úszást.
5. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
6. Pihenéskor nyomjuk le a ⟲ gombot pihenő szakasz beiktatásához.
7. A tevékenység időzítő újraindításához nyomjuk le a ⟲ gombot.
8. Az úszás befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Pulzusszámmérés úszás közben

Figyelem!

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

A készülék úszási tevékenységek esetén csuklóalapú pulzusszámmérést végez. Ugyanakkor kompatibilis a HRM-Pro™, HRM-Swim™ és HRM-Tri™ a mellkasi pulzusmérő kiegészítőkkel. Amennyiben a csukló- és mellkasi alapú pulzusszámmérési adatok is elérhetők, a készülék alapértelmezetten a mellkasi alapú pulzusszámmérési adatokat veszi figyelembe.

Távolság rögzítése

A Forerunner 745 készülék az elvégzett hosszok alapján méri és rögzíti a távolságot. A pontos távolsági adatok érdekében a medencei hosszokat pontosan kell megadnunk (Medenceméret beállítása, 4. 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 az időzítőt vagy a drill napló funkciót kell használnunk (Edzés a drill naplóval, 5. oldal).

Medenceméret beállítása

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

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. *30* másodperc + *15* csapás esetén a pontszám *45*. A 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.

Kritikus Úszási Sebesség (CSS): A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket.

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, 31. 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, 5. 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. A ☰ 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 ⟲ gombot.
  A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a ⟲ gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

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 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 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. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításaiban kapcsolhatjuk be és ki (Tevékenység és alkalmazás beállítások, 31. oldal).

TIPP! A legpontosabb eredmények elérése érdekében pihenés közben lehetőleg minél kevesebbet mozgassuk a karjainkat.

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a gombot lenyomva manuálisan jelölhetjük a pihenési szakaszok kezdetét és végét.

Edzés a drill naplóval

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

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a 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 gombot.
   - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépjünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Síelés és téli sportok

A tevékenység listánkhoz sízést és snowboardozást is hozzáadhatunk (Tevékenység lista testreszabása, 30. oldal). Az egyes tevékenységek adatképernyőit tetszés szerint módosíthatjuk (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal).

Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás megszűnik valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk le hosszan a gombot.
3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.
4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

   A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a tejles süllyedést.

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk eszközünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játsszon le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatónkon játszódnak le, ha rendelkezünk ilyennel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect Mobile alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszódnak. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némítja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

1. Nyomjuk le hosszan a gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Hangjelzések** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Kör jelzés** – hangjelzés minden kör után.

     MEGJEGYZÉS! A **Kör jelzés** a készüléken alapértelmezetten be van állítva.
   - **Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
   - **Pulzusszám jelzés** – hangjelzések személyre szabása pulzusszám információk alapján.
   - **Teljesítmény jelzés** – hangjelzések testreszabása teljesítmény adatok alapján.
   - **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkciót is.
   - **Tevékenység jelzés** – a tevékenység jelzések hangjelzésként történő lejátszása.
   - **Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.

Edzés

Edzéstervek

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

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

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

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
   - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk az **Edzés** > **Edzéstervek** pontot.
3. Keressünk egy edzést, vagy hozzunk létre, majd mentsünk el egy új edzést.
4. Válasszuk az ikont, vagy kattintsunk a **Send To Device** (Küldés a készülékre) parancsra.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban

A funkció eléréséhez létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot (Garmin Connect, 27. 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, 6. oldal).

Egyedi edzésterv letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazásban létrehozott egyedi ezdésterveket letölthetjük a Forerunner 745 készülékre (Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban, 5. 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 tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.
   MEGJEGYZÉS! Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg a listán.
6. Válasszuk a **Megtekint** pontot az edzésterv lépéseinek megtekintéséhez (opcionális).
7. Válasszuk az **Edzés indításá**t.
8. A számláló indításához 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, előbb rendelkeznünk kell edzési állapottal, valamint becsült VO2 max. értékkel (Edzési állapot, 18. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás** vagy **Kerékpározás** pontot.
   Megjelenik a napi javasolt edzés.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Az edzés elvégzéséhez válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
   - Az edzés elvetéséhez válasszuk az **Elvet** pontot.
   - Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válasszuk a **Lépések** pontot.
   - Az ezdési 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 megfelelőenautomatikusan frissül.

Napi javasolt edzés felszólítás be- és kikapcsolása

A készülék a napi javasolt edzéseket a Garmin Connect fiókunkban elmentett előző edzéseink alapján ajánlja.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás** vagy **Kerékpározás** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Edzétervek** > **Mai napi javaslat** pontot.
5. Válasszunk a felszólítás be- és kikapcsolása között.

Medencei úszóedzés követése

A készülék edzés során számos szakaszon képes végigvezetni. A medencei úszóedzés létrehozása és letöltése az Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban, 5. oldal és Egyedi edzésterv letöltése a készülékre, 6. oldal fejezetekben leírtakhoz hasonló.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** > **Opciók** > **Edzés** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Válasszuk a **Saját edzéseim** pontot a Garmin Connectről letöltött edzés indításához.
   - Válasszuk az **Edzésnaptár** pontot a beütemezett edzéseink megtekintéséhez vagy elvégzéséhez.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése

A Kritikus Úszási Sebesség (CSS) érték egy időzített teszt eredménye. A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** > **Opciók** > **Edzések** > **Kritikus Úszási Sebesség** > **CSS teszt indítása** pontot.
2. Nyomjuk le a **DOWN** gombot az edzési szakaszok előnézetének megjelenítéséhez.
3. Válasszuk a **OK** > **START** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

CSS eredmény szerkesztése

CSS értékünket manuálisan átállíthatjuk, illetve új időt adhatunk meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** > **Opciók** > **Edzések** > **Kritikus Úszási Sebesség** > **CSS** pontot.
2. Adjuk meg a kívánt perceket.
3. Adjuk meg a kívánt másodperceket.

Edzésnaptár

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

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot). Keressünk ki egy edzésprogramot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, pályákat, majd töltsük le a teljes programot a készülékre.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ••• pontot.
2. Válasszuk az **Edzés** > **Edzéstervek** pontot.
3. Válasszuk ki, majd ütemezzük be a kívánt ezdéstervet.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Ellenőrizzük az edzéstervet a naptárunkban.

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. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Intervallumok** > **Szerkesztés** > **Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.
   TIPP! A ***Megnyitás*** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Amennyiben szükséges, az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot az edzéshez, majd válasszuk a ✔-t.

7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés** > **Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a ✔-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
    - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés**t.
    - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemeleg.** > **Bekapcsolás** pontot.
    - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés** > **Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Intervallumok** > **Edzés indítása**t.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a ⟲ gombot az első éles szakasz indításához.
7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

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

Virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) használata

A virtuális edzőpartner egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget. Célként beállíthatunk egy tempót, majd megpróbálhatjuk tartani vagy akár felülmúlni azt.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Virtuális edzőparnter**t.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Kezdjük meg a tevékenységet (Tevékenység indítása, 2. oldal).
8. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
    - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
    - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
    - A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

    Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.
6. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Cél törlése** > **Igen** pontot.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Verseny egy tevékenységben**t.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
    - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
    - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
6. Válasszuk ki a tevékenységet.

    A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentés**t.

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 készüléken

A funkcióhoz először pályát kell létrehoznunk a készüléken (Pálya követése a készüléken, 27. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kültéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció** > **Pályák** pontot.
5. Válasszunk egy pályát.
6. Válasszuk a **PacePro** > **Új létrehozása** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
    - A **Cél tempó** kiválasztása után adjuk meg a kívánt tempót.
    - A **Cél idő** kiválasztása után adjuk meg a kívánt időt.

A készülék megjeleníti a személyre szabott tempókövetőnket.

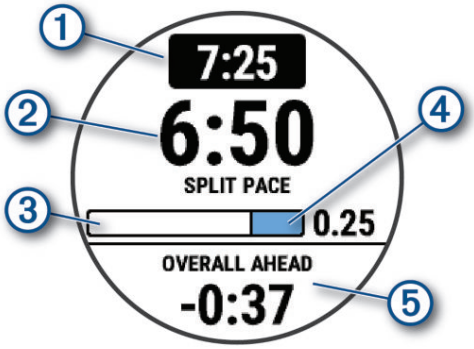
TIPP! A **DOWN** gomb megnyomásával, és a **Szakaszok megtekintése** pont kiválasztásával megtekinthetjük a verseny szakaszait.

8. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
9. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Igen**t a pálya navigáció indításához.
10. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység időzítőt.

PacePro terv indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kültéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **PacePro** tervek pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt tervet.

   TIPP! A szakaszok előnézetben történő megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Szakaszok megtekintése** pontot.
6. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Igen**-t a pálya navigáció indításához.
8. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység időzítőt.



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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **PacePro leállítása** > **Igen** pontot.

   A készülék leállítja a PacePro tervet, azonban a tevékenység időzítő továbbra is fut.

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.

MEGJEGYZÉS! Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk az **Előzmények** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord megtekintése**-t.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk az **Előzmények** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző** > **Igen**-t.

   NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk az **Előzmények** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése** > **Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ☰ gombot, majd válasszuk az **Előzmények** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése** > **Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Szegmensek

A Garmin Connect fiókról futó vagy kerékpáros szegmenseket tölthetünk le a készülékre. Miután egy szegmens letöltésre került a készüléken, versenyezhetünk a szegmens mentén, megpróbálhatunk egy személyes rekorddal vagy egy ugyanezen szegmenssel küzdő sporttárssal felvenni a versenyt vagy éppen túlszárnyalni annak teljesítményét.

NE FELEDJÜK! Amikor egy pályát töltünk le a Garmin Connect fiókból a készülékre, a pályát alkotó összes szegmens letöltésre kerül.

Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk a Forerunner készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével, valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a www.strava.com oldalon).

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre egyformán érvényes.

Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, más kerékpárosok teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a futó és kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vethetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Strava fiókunk és Garmin Connect fiókunk kapcsolódnak egymáshoz, a tevékenység adatai automatikusan elküldésre kerülnek a Strava fiók felé, így meg tudjuk tekinteni a szegmens pozíciót.

1. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Kezdjük meg a futást vagy a kerékpározást.

   Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.
4. Kezdjünk el versenyezni a szegmens mentén.

Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.

Szegmens adatok megjelenítése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot.

4. Válasszuk az **Edzés** > **Szegmensek** pontot.
5. Válasszuk ki a szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Versenyidő** – az eredménytábla mutatja a szegmens vezető versenyidejét, átlagsebességét vagy átlag tempóját.
   - **Térkép** – szegmens megtekintése a térképen.
   - **Magassági grafikon** – szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

A metronóm funkció adott ritmusban hangjelzéseket ad le, ezzel mankót ad a stabil lépésszámú, egyenletes futáshoz vagy éppen a gyorsabb, lassabb tempóban való futáshoz.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm** > **Állapot** > **Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
   - A **Riasztási frekvenciá**val az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
   - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést adhatjuk meg.
7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást (Indulhat a futás, 1. oldal). A metrónom automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
10. Igény szerint a ☰ gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Kijelző kivetítő mód

Ebben a módban kerékpározás vagy triatlonozás közben a Forerunner készülék adatképernyőit egy kompatibilis Edge® készülékre vetíthetjük. További információkért lásd az Edge felhasználói kézikönyvét.

Felhasználói profil beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Felhasználói profil**t.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

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

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

Ha ismerjük a maximális pulzusszámunkat, akkor a (Pulzustartományok, 10. oldal) táblázat segítségével meghatározhatjuk.

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.

Tudnivalók a pulzustartományokról

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

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 pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

   Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (Teljesítmény mérések automatikus érzékelése, 15. oldal).
4. Az **LTPSZ > Megadás manuálisan** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.

   Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (Laktátküszöb, 17. oldal).

   Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a laktátküszöbünket (Teljesítmény mérések automatikus érzékelése, 15. oldal).
5. 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.
6. Válasszuk a **Tartományok** > **Ez alapján** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
   - **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - %**Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. 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 százalékai szerint határozza meg az egyes pulzustartományokat.

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek (Felhasználói profil beállítása, 9. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzusmérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzusmérő 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 temó; 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

Kerékpáros teljesítménytartományok beállítása

A tartományok nem, súly és átlagos teljesítmény szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöbteljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Teljesítménytart.** > **Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
6. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjunk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Edzési állapot szüneteltetése

Amennyiben sérülést szenvedünk vagy megbetegszünk, szüneteltethetjük az edzési állapotunkat. A fitnesz tevékenységeket továbbra is rögzíthetjük, azonban az edzési állapot, az edzési terhelés fókusz, a regenerálódási visszajelző adatok és az edzési javaslatok ideiglenesen szünetelnek.

Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az edzési állapot widgetből nyomjuk le hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Beállítások** > **Edzési állapot szünet.** pontot.
- A Garmin Connect beállításokból válasszuk a **Teljesítmény statisztika** > **Edzési állapot** > ⋮ > **Edzési állapot szünet.** pontot.

TIPP! Ésszerű a készüléket szinkronizálni a Garmin Connect fiókunkkal.

Szünetelő edzési állapot visszaállítása

Ha újból készen állunk az edzésre, visszaállíthatjuk az edzési állapotot. A legjobb eredmények érdekében hetente legalább két VO2 max. mérésre van szükségünk (VO2 max. becslések, 16. oldal).

Válasszunk az alábbiak közül:

- Az edzési állapot widgetből nyomjuk le hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Beállítások** > **Edzési állapot visszaáll.** pontot.
- Garmin Connect beállításokból válasszuk a **Teljesítmény statisztika** > **Edzési állapot** > ⋮ > **Edzési állapot visszaáll.** pontot.

TIPP! Ésszerű a készüléket szinkronizálni a Garmin Connect fiókunkkal.

Tevékenység figyelés

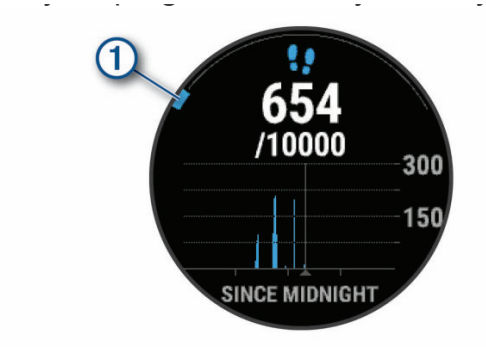
A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzitás perceket, a megmászott emeleteket, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint 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 fitnesz 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 ① 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, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak), valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmenssel bővül ki.

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenység figyelés** > **Mozgás riasztás** > **Be** pontot.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításaiban megadhatjuk a normál alvási időnket. 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 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, 10. 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, 22. 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, 34. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben további lehetőségeket adhatunk hozzá (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal)

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 időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy menynyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceket oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

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

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át edzünk közepes vagy nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikus érzékel bizonyos tevékenység mintákat, pl. legalább 10 percen át végzett kerékpározást, 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

Nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **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, 34. 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..

Alvás Pulz Ox.: a készülék napi inaktivitás vagy alvás közben folyamatosan pulzoximéter adatokat rögzít.

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 ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenység figyelés** > **Állapot** > **Ki** pontot.

Hidratációs widget

A widget segítségével nyomon követhetjük a napi folyadékbevitelünket, célokat szabhatunk ki, riasztásokat aktiválhatunk, valamint megadhatjuk az ivashoz 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.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect alkalmazás segítségével widgeteket adhatunk hozzá és távolíthatunk el.

Hidratációs widget használata

A hidratációs widget a napi folyadékbevitelünket és hidratációs célunkat jeleníti meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a hidratációs widget megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Minden ivást követően válasszuk a + pontot.
   - Válasszunk egy tartályt, így az adott tartály mennyiségének megfelelő folyadékkal növelhetjük a folyadékbevitelt.

   TIPP! A hidratációs beállításokat személyre szabhatjuk, például megadhatjuk a mértékegységet és a napi célt a Garmin Connect fiókunkban.

Menstruációs ciklus követése

Menstruációs ciklusunk egészségünk fontos részét képezi. A Garmin Connect alkalmazás Egészség statisztika beállításaiban 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! A Garmin Connect alkalmazás segítségével új widgeteket adhatunk a készülékhez, illetve eltávolíthatjuk azokat.

Pulzusmérés funkciók

A Forerunner készülékek csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek mellkasi pulzusmérőkkel is. A csukló alapú pulzusméréssel mért adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmusmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Az alapértelmezett widget sorban számos pulzusszámmal kapcsolatos funkció érhető el.

♥	Aktuális pulzusszámunk percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusszám grafikon, kiemelve az aznapi legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot.
	Aktuális stressz-szint. A készülék inaktivitás, nyugodt időtöltés során méri a pulzusszámban bekövetkezett változásokat a stressz-szint becsléséhez. A kisebb érték alacsonyabb stresszt jelent.
	Aktuális Body Battery™ energiaszint. A készülék az alvásidő, stressz és tevékenységi adatok alapján kiszámítja aktuális energiatartalékainkat. A magasabb érték több energiát jelent.
	Vérünk aktuális oxigéntelítettségi szintje. Ha ismerjük az oxigéntelítettségi szintünket, könnyebben láthatjuk, testünk hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. **MEGJEGYZÉS!** A pulzoxi-méter érzékelő a készülék hátulján található.

Csukló alapú pulzusszámmérés

Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlannak kell lennünk.

FONTOS! Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén, 13. oldal szakaszban.
- További információkat lásd a Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén, 20. oldal szakaszban.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a 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 pulzusmérőt.
- 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.

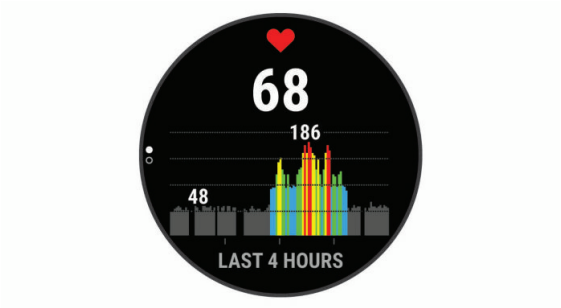
  NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés után öblítsük át a készüléket.

Pulzusszám widget

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot és az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusszám grafikont.

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 percenkénti 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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Pulzusszám leadása** pontot.

   A készülék elkezdi 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 **Igen**t.

Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk a készüléket, hogy tevékenység megkezdése esetén automatikusan sugározza a pulzusszám adatokat. Például kerékpározás közben egy Edge készülékre, illetve tevékenység közben VIRB akciókamerára sugározhatjuk pulzusszám adatainkat.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Leadás tevékenység közben** pontot.
3. Kezdjük meg a tevékenységet (Tevékenység indítása, 2. 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, 2. oldal).

Rendellenes pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

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 szívrendellenességről, 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 ☰ gombot.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Rendell. HR riasztó** pontot.
3. Válasszunk a **Túlzott** 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 pulzusszám mérés 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.

MEGJEGYZÉS! A csuklóalapú pulzusszám mérő kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk, azonban a pulzoximéter widget segítségével manuális mérést végezhetünk.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Állapot** > **Ki** pontot.

Mellkasi pulzusmérés úszás közben

A HRM-Pro™, HRM-Swim™ és HRM-Tri™ a mellkasi pulzusmérő kiegészítők úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusszám adatokat. A pulzusszám adatok megtekintéséhez pulzusszám adatmezőket kell hozzáadnunk (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal).

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok mindaddig nem jelennek meg a kompatibilis Forerunner készüléken, amíg a pulzusmérő a víz alatt van.

Ahhoz, hogy az úszást követően a párosított Forerunner készüléken megtekinthessük a tárolt pulzusszám adatokat, a tevékenységet a számlálóval követve el kell indítanunk. A pihenő szakaszok során, amikor kijövünk, kiemelkedünk a vízből, a pulzusmérő elküldi az adatokat a Forerunner készülék felé.

Amikor elmentjük a számlálóval kísért úszási tevékenység adatait, a Forerunner készülék automatikusan letölti a tárolt pulzusszám adatokat. Eközben a pulzusmérőnek a víz felett kell lennie, aktívan működnie kell, és

3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez.A pulzusszám adatokat a készülék előzményeiben, valamint a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmusmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

HRM-Swim pulzusmérő

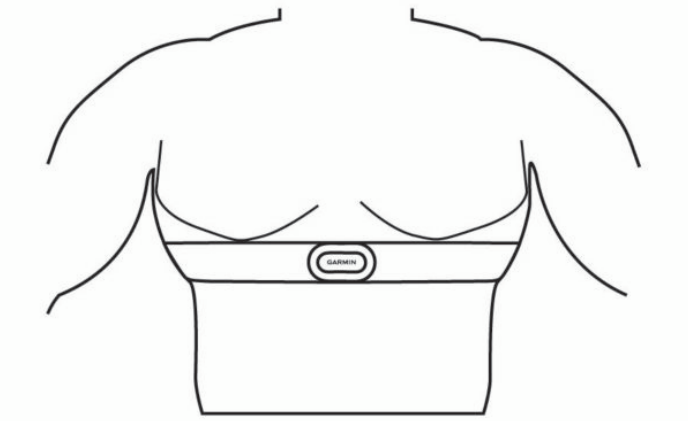
A készülék úszás közben rögzíti a pulzusszám adatokat (Mellkasi pulzusmérés úszás közben, 12. oldal).

Mellkasi pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt helyezzük közvetlenül bőrünkre, mellünk alá. A pánt elég szorosan fogja a mérőt ahhoz, hogy az edzés során az a helyén maradjon.

1. Amennyiben szükséges, csatoljuk a pulzusmérőhöz a pánt toldót.
2. Nedvesítsük be a pulzusmérő hátulján található elektródákat ① a mellkasunk és a jeladó közötti megfelelő kapcsolat létesítéséhez.

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



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

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

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

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

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

Pulzusszám adatok tárolása számlálós tevékenységeknél

A mellkasi pulzusmérő egy adott tevékenység végzése során legfeljebb 20 órányi adat tárolására képes. Amikor a pulzusmérő memóriája megtelt, a legrégebbi adatok kerülnek felülírásra.

A párosított Forerunner készüléken egy időzített tevékenységet elindítva a pulzusmérő akkor is rögzíti a pulzusszám adatokat, amikor eltávolodunk a Forerunner készüléktől. Például a pulzusszám adatokat olyan edzés vagy csapatsport űzése során is rögzíthetjük, ahol óra viselése nem megengedett. A pulzusmérő a tevékenység mentésekor automatikusan elküldi a tárolt pulzusszám adatokat a Forerunner számára. Az adatok feltöltése alatt a pulzusmérőnek aktívnak kell lennie, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez.

Hozzáférés a tárolt pulzusszám adatokhoz

Ha a számlálóval kísért tevékenységet a tárolt pulzusszám adatok feltöltése előtt mentjük el, az adatokat letölthetjük a HRM-Pro kiegészítőről.

NE FELEDJÜK! A HRM-Pro kiegészítő maximum 18 órányi tevékenységet rögzít. Amikor a pulzusmérő memóriája megtelt, a legrégebbi adatokat felülírja.

1. Vegyük fel a pulzusmérőt.
2. A Garmin készüléken válasszuk az **Előzmények** menüt.
3. Válasszuk ki a pulzusmérő viselése közben elmentett, számlálóval kísért tevékenységet.
4. Válasszuk a **HR Letöltése** pontot.

Úszás medencében

Figyelem!

Amennyiben a mérőt klóros, vagy egyéb vegyszerrel fertőtlenített medencében használjuk, a mérőt a vízből kivéve kézzel mossuk meg. Amennyiben a mérő ezen anyagoknak hosszú időn át ki van téve, tartósan károsodhat.

A HRM-Pro mérő elsődlegesen nyílt vízi úszáshoz való, azonban alkalmanként medencei úszáshoz is használhatjuk. Uszodai úszáshoz a mérőt úszódressz vagy triatlon felső alatt hordjuk. Eltérő esetben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszhat mellkasunkról.

Pulzusmérő ápolása

Figyelem!

A pánton kicsapódó, felgyülemlő só, izzadtság ronthatja a mérő mérési pontosságát.

- Minden egyes használat után öblítsük le a mérőt.
- Minden hetedik használatot követően kézzel mossuk meg a mérőt. Kis arányban tisztítószert, pl. mosogatószert használhatunk.

  NE FELEDJÜK! Ne használjunk tisztítószert hígítatlanul, nagy mennyiségben, mivel ezzel kárt tehetünk a mérőben.
- Ne tegyük a mérőt mosógépbe, szárítóba.
- A mérőt lógatva vagy sík felületre kiterítve szárítsuk.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

- Vigyünk fel vizet, elektród gélt az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (Pulzusmérő ápolása, 13. oldal)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 Ghz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérővel. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

HRM-Swim kiegészítő

A készülék úszás közben rögzíti a pulzusszám adatokat (Mellkasi pulzusmérés úszás közben, 12. oldal).

Pulzusmérő méretre igazítása

Az első úszás előtt fordítsunk időt a mérő megfelelő méretre igazításához. A mérő annyira szorosan kell illeszkedjen mellkasunkra, hogy a medence falától történő elrugaszkodás során a helyén maradjon.

- Válasszuk ki az egyik pánt toldót, ezt akasszuk a mérő rugalmas végéhez.

  A készülékhez három toldó is jár az eltérő mellkasi kerületek lefedése céljából.

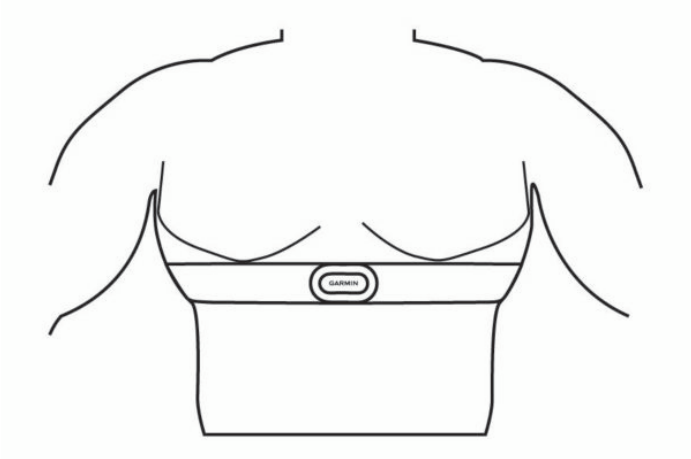
  TIPP! Normál testalkat, póló méret esetén (az M és XL méretek között) a közepes méretű toldó a megfelelő.
- A mérőt hátrafelé felvéve könnyedén állíthatjuk a toldón a csúszkát.
- A mérőt előrefelé felvéve a mérőn lévő csúszkát állíthatjuk.

Mellkasi pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt helyezzük közvetlenül bőrünkre, mellünk alá. A pánt elég szorosan fogja a mérőt ahhoz, hogy az edzés során az a helyén maradjon.

1. Válasszuk ki a megfelelő pánt toldót.
2. Vegyük fel úgy a mérőt, hogy a Garmin logó olvasható legyen.
   A kampó ①, és a hurok (bújtató) ② jobb oldalunkon csatlakozzon.

3. A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bújtassuk át a hurkon.



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

4. Ellenőrizzük, hogy a mérő szorosan illeszkedjen mellkasunkon, azonban fontos, hogy ne legyen zavaró, ne korlátozzon a szabad mozgásban.

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

Tippek a HRM-Swim kiegészítő használatához

- Amennyiben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszik mellkasunkon, a pántot és a toldót húzzuk szorosabbra.
- Ahhoz, hogy láthatussuk a mérési adatokat, az egyes szakaszok között fel kell állnunk és mellkasunkkal (a mérővel) ki kell emelkedünk a vízből.

Futás dinamika

A készüléket egy HRM-Pro™ vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról.

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

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

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

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

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

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

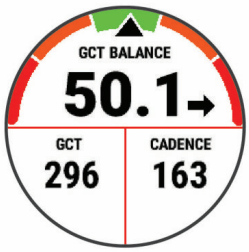
Lépéshossz: Az egyik majd a másik lábbal megtett lépés közötti távolságot mutatja méterben kifejezve.

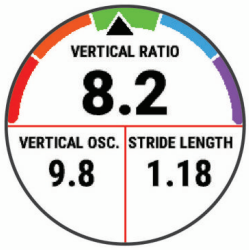
Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Pro, HRM-Tri vagy HRM-Run kiegészítőt –, ezt párosítanunk kell a készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal), és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy futási tevékenységet.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Indítsuk el a futást.
4. Lefelé léptetve megtekinthetjük a futás dinamikai adatokat.





5. Amennyiben szükséges, az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a futás dinamikai adatok megjelenését.

Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintéső idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A zónák százalék alapúak.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és naracs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A magasabb futóknál jellegzetesebb a kisebb talaj érintési idő és függőleges kilengés, függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Magassággal nem függ össze. A futási dinamikáról a www.garmin.com/performance-data/running/ oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
Bíbor	> 95	> 183 l./perc	< 218 ms
Kék	70-95	174-183 l./perc	218-248 ms
Zöld	30-69	164-173 l./perc	248-277 ms
Narancs	5-29	153-163 l./perc	278-308 ms
Piros	< 5	< 153 l./perc	> 308 ms

Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

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

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

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

Függőleges kilengés és függőleges arány adatok

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM-Tri™ vagy HRM-Run tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
Bíbor	> 95	< 6,4 cm	<6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,00%
Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Piros	< 5	> 11,5 cm	>13,0 cm	> 10,1%	>11,9%

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Pro mérővel rendelkezünk-e.

  A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- Amennyiben HRM-Pro kiegészítőt viselünk, inkább ANT+ technológiával párosítsuk újra a készülékkel, és nem Bluetooth technológiával.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejjel lefelé viseljük-e.

  NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő és ennek eloszlása kizárólag futás közben jelennek meg. Séta közben nem meghatározható.

Teljesítmény mérések

A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzusmérés vagy mellkasi pulzusmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. Kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusszámmérő és teljesítménymérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lépjünk fel a www.garmin.com/performance/data/running/ oldalra.

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

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

Becsült versenyidők: a készülék a VO2 max. becslés alapján, valamint az edzési előzményeink figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg.

HRV stressz teszt: a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzusmérővel érhető el. A készülék a pulzusszám szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciónkkal.

Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet.

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

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

Egyes teljesítmény értesítések a tevékenység végeztével megjelenő figyelmeztetések. Egyes teljesítmény mérési adatokhoz értesítést aktiválhatunk, illetve egyes értesítések csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor. Bizonyos értesítések elkerülése végett kikapcsolhatjuk a teljesítmény értesítés funkciót.

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Fiziológiai mérések** > **Teljesítmény értesítések** pontot.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Az automata érzékelés funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot és a laktátküszöb értéket. Ha kompatibilis teljesítménymérővel van párosítva, a készülék tevékenység közben automatikusan észleli a funkcionális teljesítmény küszöb (FTP) értékünket.

MEGJEGYZÉS! A készülék csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha az nagyobb, mint a felhasználói profilunkban megadott érték.

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Fiziológiai adatok** > **Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk a Forerunner készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapot, 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 meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Fiziológiai adatok** > **TrueUp** pontot.

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

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Forerunner 945 készüléknek vagy csukló alapú pulzusmérésre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő 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 edzéss mellett az erőnléti életkorunk idővel csökkenhet.

Színkód	Teljesítmény értékelése
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 történnek. Részletesen lásd a *Szabványosított VO2 Max. értékek* szakaszban (VO2 Max. szabványosított besorolások, 42. oldal), valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzusmérés, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata szükséges. Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal).

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (Felhasználói profil beállítása, 9. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (Pulzustartományok beállítása, 9. 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 **Mentés**t.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

TIPP! A további információkat a **START** gomb lenyomásával tekinthetjük meg.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzusmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal). Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (Felhasználói profil beállítása, 9. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (Pulzustartományok beállítása, 9. oldal).

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

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározzunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentés**t.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

TIPP! A további információkat a **START** gomb lenyomásával tekinthetjük meg.

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. A Forerunner készülék akklimatizációs értesítéseket biztosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22ºC, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widgetben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációnkat.

MEGJEGYZÉS! A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolat mellett vgézett tevékenységeknél érthető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárási adataira alapozva. a teljes akklimatizáció legalább négy napos edzést igényel.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítást (Felhasználói profil beállítása, 9. oldal) , valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat (Pulzustartományok beállítása, 9. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés (VO2 max. becslések, 16. oldal), valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenyidőket határoz meg. A készülék több hétnyi edzési adatot elemez a becsült versenyidők meghatározása érdekében.

TIPP! Ha több Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a Physio TrueUp™ funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait (Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása, 16. 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 becsült 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.

Edzési hatásfok

Az edzési hatásfok az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatásfok értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hoz-

zá erőnlétünk javításához. Az edzési hatásfok kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik.

Az aerob edzési hatásfok a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapunkat. Az edzés során gyűlő EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat (Edzési terhelés fókusz, 19. oldal). A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatásfok a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

Edzési hatásfok	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
4,0-4,9	Aerob erőnlét nagy mértékben javul	Anaerob erőnlét nagy mértékben javul
5,0	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatásfok elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért lásd a www.firstbeat.com oldalt.

Erőnléti állapot

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. A mért adat a VO2 Max. becslés alapértékéhez képesti, valós idejű, százalékban kifejezett eltérés.

Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percét követően jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra vagy kerékpározásra. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás vagy kerékpározás végső szakaszában.

NE FELEDJÜK! Pár futást, kerékpározást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítőképességünket (VO2 max. becslések, 16. oldal).

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzusméréssel és mellkasi pulzusmérővel is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.

   Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás, kerékpározás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

Laktátküszöb

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

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (Pulzustartományok beállítása, 9. oldal).

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez mellkasi pulzusmérőre van szükség, melyet a mérés végrehajtása előtt vegyünk fel, majd párosítsuk azt a készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal).

A laktátküszöb becsléséhez a készülék felhasználja a kezdeti beállítások során megadott testalkati adatainkat, valamint a már meglévő VO2 Max. becsléseket. Amennyiben stabilan nagy intenzitással edzünk mellkasi pulzusmérés kíséretében, a készülék automatikusan meghatározza a laktátküszöb értéket.

TIPP! Pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Amennyiben nem kapunk laktátküszöb becslést, manuálisan csökkentsük a maximális pulzusszám értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.

   A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a ≡-t.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Laktátküszöb irányított teszt**et.
5. Indítsuk a számlálót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

   Ahogy megkezdjük a futást, a készülék mutatja az egyes lépés időtartamokat, a cél és az aktuális pulzusszám értékeket. A mérés végeztével egy üzenet jelenik meg.
6. Az irányított mérés végeztével állítsuk le a számlálót és mentsük el a tevékenységet.

   Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy a laktátküszöb pulzusszám alapján osszuk ki újra a pulzustartományokat. Minden egyes további laktátküszöb mérésnél a készülék rákérdez, hogy elfogadjuk vagy elutasítjuk az aktuális mérést.

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkeznünk kell (VO2 max. becslések, 16. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, illetve a színskálán belül egy szín is jelzi, hogy mely kategória alá sorolódik az érték.

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

További információkat a függelékben találunk (FTP besorolások, 42. oldal).

NE FELEDJÜK! Amikor egy teljesítmény értesítésben új FTP értéket kapunk, az ***Elfogad*** gombbal elmenthetjük az új FTP értéket, míg az ***Elutasít*** gombbal megőrizhetjük az eddigi FTP értéket.

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkeznünk kell (VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz, 16. oldal).

MEGJEGYZÉS! Az FTP teszt egy körülbelül 30 percig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítést egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
4. Válasszuk az **Edzés** > **FTP irányított mérés** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

   A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.
6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést, állítsuk le az időzítést, és mentsük a tevékenységet.

   Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a színskálán belül egy megjelölt színként.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
   - **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Edzési állapot

Ezek a mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A mérések néhány csukló alapú pulzusmérővel vagy mellkasi pulzusmérővel végzett tevékenységet igényelnek. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusmérő és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lásd a www.garmin.com/performance/data/running/ oldalt.

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

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk. Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a Forerunner készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értékeket jelenít meg.

Edzési terhelés: az elmúlt hét napra vetítve az edzést követő emelkedett oxigén fogyasztás (EPOC - oxigén felvételi többlet) összesített értéke. Az EPOC egy becslés, amely arról tájékoztat, hogy szervezetünktől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás.

Edzési terhelés fókusz: a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra osszsza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg.

Regenerálódási idő: a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

Edzési állapot szintek

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnléti állapotunkat és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul. Az edzési állapot mutató segíthet a további edzésprogramok megtervezésében és erőnléti álllapotunk további javításában.

Csúcsforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Az aktuális csökkentett edzési terhelésnek köszönhetően testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcsforma csak rövid időre tartható fenn.

Produktív: a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtartása érdekében regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

Fenntartás: a jelenlegi edzési terhelés elegendő az erőnléti állapot fenntartására. Az erőnléti állapot javításához tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

Regenerálódás: kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hosszabb időn át keményen edzünk. Amikor készen állunk rá, visszatérhetünk a nagyobb edzési terhelésre.

Nem produktív: az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda általános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

Aluledzettség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

Túledzettség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időd magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

Nincs állapot: a készüléknek egy vagy két hét edzési előzményre, naplózásra van szüksége az edzési állapot meghatározásához, amely előzmények között szerepelnie kell többek között VO2 max. becslési eredménnyel záruló futó és kerékpáros edzéseknek.

Tippek az edzési állapotunk eléréséhez

Az edzési állapot funkció erőléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglal heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk legalább 70 %-on van. A pályán, valamint beltérben történő futási tevékenységek során az erőnléti állapo-

tunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva.

Annak érdekében, hogy a lehető legtöbbe t kihozzuk az edzési állapot funkcióból, megpróbálhatjuk az alábbi javaslatokat.

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadtéren, és legalább tíz percen keresztül érjük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.

  Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket (Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása, 16. oldal).

Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Edzési terhelés fókusz

Teljesítményünk és erőnléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlászban kell végeznünk. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célokat is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális, vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ez által segítve minket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

Célok alatt: edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

Alacsony aerob hiány: próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerálódási időt, és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

Magas aerob hiány: próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktátküszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

Anaerob hiány: próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

Kiegyensúlyozott: edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőnléti javulást tapasztalhatunk.

Alacsony aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőnléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

Magas aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktátküszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbírásunkon.

Anaerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőnlétünkön, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

Célok fölött: edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzusmérőjével vagy mellkasi pulzusmérőt 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, 9. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (Pulzustartományok beállítása, 9. 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** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a **START** gombbal addig léptessünk a mutatók között, amíg a regenerálódási idő megjelenik.

Regenerálódási pulzusszám

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

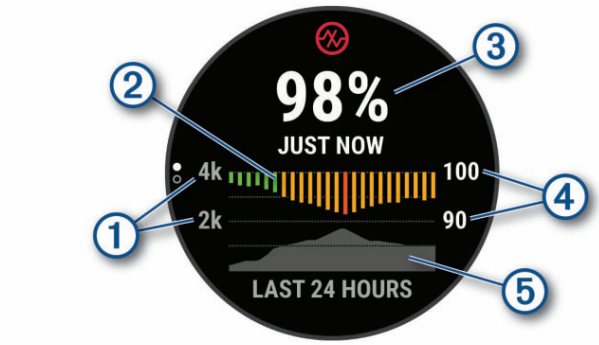
TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tevékenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Pulzoximéter

A Forerunner készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. A pulzoximéteres mérést manuálisan a pulzoximéter widget megtekintésével (Pulzoximéteres mérések lehívása, 20. oldal) végezhetjük. Egésznapos mérést is aktiválhatunk (Egész napos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása, 20. oldal). Ha akkor nézzük a pulzoximéter widgetet, amikor nem mozgunk, a készülék leméri az oxigéntelítettségünket és az emelkedést. Az emelkedés profil segít kimutatni, hogyan változnak a pulzoximéter mérései az emelkedésünkhöz képest.

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékként és színként jelenik meg. A Gamin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a több napos tendenciákat is.

További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.



①	Emelkedési skála.
②	Az utóbbi 24 órában mért átlagos oxigéntelítettségünk grafikonja.
③	Legutóbbi oxigéntelítettségi mérésünk.
④	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
⑤	Az utóbbi 24 órában mért emelkedések grafikonja.

Pulzoximéteres mérések lehívása

A pulzoximéteres mérést manuálisan a pulzoximéter widget megtekintésével végezhetjük.A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot, a legutóbbi 24 órában mért átlag méréseket, valamint a legutóbbi 24 órában mért emelkedési grafikont mutatja.

MEGJEGYZÉS! Amikor első alkalommal indítjuk el a pulzoximéter widgetet, az emelkedés meghatározása érdekében műholdas jelre van szükség. Menjünk ki szabadtérre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

1. Amikor ülünk vagy épp nem mozgunk, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a widget részletes adatainak megtekintéséhez, és a pulzoximéteres mérés indításához.
3. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

   MEGJEGYZÉS! Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét. A legjobb eredmények érdekében a készüléket viselő karunkat a véroxigén telítettség mérés alatt tartsuk a szívünkkel egy szintben.
4. A **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a legutóbbi hét nap pulzoximéteres mérési eredményeket.

Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy alvás közben folyamatosan mérje a vér oxigéntelítettségi százalékot.

MEGJEGYZÉS! A szokatlan alvási testhelyzet alacsony alvási idejű SpO2 méréseket eredményezhet.

1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Pulzox. mód** > **Alvás** pontot.

Egész napos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása

A pulzoximéter widgetből nyomjuk meg hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Opciók** > **Pulzox. mód** > **Egésznapos** pontot.

A készülék nap közben automatikusan méri az oxigéntelítettségi szintet, amennyiben nem vagyunk mozgásban.

MEGJEGYZÉS! Az egész napos akklimatizálódás bekapcsolása gyorsabban meríti az akkumulátor töltést.

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Ha a pulzoximéter adatok hibásak vagy nem jelennek meg, az alábbi lépéseket próbálhatjuk meg elvégezni.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon szíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne viseljünk naptejen, krémet vagy rovarriasztó krémet a készülék alatt.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

Pulzusszám ingadozás és stressz szint

A pulzusszám ingadozás mérés végrehajtásához mellkasi pulzusmérőre van szükség, melyet fel kell helyeznünk mellkasunkra, valamint párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal)

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

TIPP! Garmin javaslata szerint a stressz szintet edzés előtt, lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük. A korábbi mérési eredményeket a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **HRV Stress** pontot, majd nyomjuk meg újra a **START** gombot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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 enerigatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is (Tippek pontosabb Body Battery adatokért, 21. oldal).

Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az útóbbi 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, 30. oldal).
2. A **START** gomb megnyomásával az éjféltől mért Body Battery adataink at tekinthetjük meg.

3. Ha 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 leméréséhez.

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.

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, 30. oldal).

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint wigetet.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **DOWN** gomb megnyomásával tekintsük meg a stressz-szint grafikonunkat.

     MEGJEGYZÉS! A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stresszszint leméréséhez.
   - Az **START**, majd a **DOWN** gombot megnyomva megkezdhetjük a relaxációs tevékenységet.

Okos funkciók

Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék vezeték nélküli funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket ne az okostelefon Bluetooth® beállításaiból, 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! A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva és a ikont kiválasztva manuálisan váltunk 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 ☰-t vagy a •••-t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** > **Készülék hozzáadása** pontot.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (Okostelefon és a készülék párosítása, 21. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **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.
12. Válasszuk az **Aláírás** pontot, mellyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

Értesítések megtekintése

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

Értesítések kezelése

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

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

Hangos jelentések lejátszása futás 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. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát, a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint a pulzusmérési adatokat. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect alkalmazásban állítható be.

MEGJEGYZÉS! A Forerunner készüléken a hangos jelzéseket csatlakoztatott fülhallgatón keresztül is aktiválhatjuk, ilyenkor nem kötelező párosított okostelefon használata (Hangjelzések lejátszása tevékenység közben, 5. oldal).

NE FELEDJÜK! A Kör Riasztás hangjelzés alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. A Garmin Connect alkalmazás beállításaiban válasszuk a ☰-t vagy a •••-t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki az eszközt.
4. Válasszuk a **Tevékenység beállítások** > **Hangos jelentések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

A Bluetooth funkciót a vezérlő menüből kapcsolhatjuk ki.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben több opciót is hozzáadhatunk (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).

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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Telefon** > **Riasztások** pontot.

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

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

- Tevékenységek feltöltése
- Asszisztencia
- Connect IQ
- Telefon keresése
- Óra keresése
- Incidens észlelés
- Csoport követés
- Élő követés
- Élő esemény megosztás
- Zene vezérlő
- Telefonos értesítések
- Közösségi háló értesítések
- Szoftver frissítés
- Időjárás frissítések
- Edzések és pályák letöltése

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben több opciót is hozzáadhatunk (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).

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

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásonkeresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkeznünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal (Okostelefon és a készülék párosítása, 21. oldal).

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra, 22. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

Elveszett telefon megkeresése

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

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben több opciót is hozzáadhatunk (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a **Telefon keresése** pontot.

   A készülék elkezdi keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.
3. A **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, 30. oldal).

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

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

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Megmászott emeletek: nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

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

Egészség statisztika: dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

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

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

Hidratálás: nyomon követhetjük az elfogyasztott vízmennyiséget, és a teljesítményünket a napi célunkhoz képest.

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 kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

inReach® távvezérlő: Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről.

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

Utolsó sport: rövid összegzést ad az utolsó rögzített sportról.

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

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

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

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

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

Pulzoximéter: mutatja a legutóbbi vér oxigéntelítettségi százalékot, valamint grafikonon ábrázolja a méréseket.

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

Alvás: az előző éjszaka mért teljes alvásidőt, alvás pontszámot, és alvási stádiumokkal kapcsolatos információkat tekinthetjük meg.

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

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

Napfelkelte és naplemente: mutatja a napfelkelte, naplemente és polgári szürkület idejét.

Edzési állapot: aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre.

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

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

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, pulzusméréssel 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

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 időjárási adatok megtekintéséhez.
3. Nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óránkénti, napi és időjárási tendencia szerinti időjárási adatok megtekintéséhez.

Mai nap widget személyre szabása

Személyre szabdhatjuk Mai nap widgetben megjelenített adatokat.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a **Mai nap** widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
3. Válasszuk az **Opciók** pontot.
4. Válasszuk a mérési adatok mellett látható csúszkákat az éppen kijelölt adat be- vagy kikapcsolásához.

Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj" mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása. Innen elérhetjük a Garmin Pay pénztárcát is.

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).

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

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

Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket (Vezérlő menü megtekintése, 23. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Vezérlők** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Az **Átrendez** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
   - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparanccsal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Zene vezérlő megtekintése

A zene vezérlő kizárólag kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül történő csatlakoztatása esetén érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a ♫-t.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal használhatjuk a zene vezérlőket.

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 számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépjünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépjünk be fiókunkba.
3. Válasszuk a **Connect IQ** funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

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

Audio tartalmak: audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.

Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül a készülék automatikusan letölti és telepíti a legújabb rendszerszoftver változatot.

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

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

Mielőtt Wi-Fi kapcsolatot létesítenénk, a készüléket először csatlakoztatnunk kell okostelefonon a Garmin Connect alkalmazáshoz, vagy számítógépen a Garmin Express™ alkalmazáshoz.

1. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Wi-Fi** > **Hálózataim** > **Hálózat hozzáadása** pontot.

   A készülék megjeleníti a közelben lévő Wi-Fi hálózatokat.
3. Válasszuk ki a kívánt hálózatot.
4. Ha szükséges, adjuk meg a hálózat jelszavát.

A készülék csatlakozik a hálózathoz, a hálózat pedig hozzáadódik a mentett hálózatokhoz. A következőkben amikor hatótávóságon belül kerül, a készülék automatikusan csatlakozik ehhez a hálózathoz.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

Vigyázat!

A *Balesetfelismerés* és az *asszisztencia* 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.

Vigyázat!

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 névjegyeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel, Élő követés hivatkozással és és GPS helyzetünkkel.

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

Élő követés: családunk és barátaink valós időben követhetik versenyeinket 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.

Csoport követés: Ismerőseinket nyomon követhetjük az Élő követés közvetlenül a képernyőn, valós időben történő megjelenítésével.

Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a ☰-t vagy a •••-t.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés** > **Balesetfelismerés és asszisztencia** > **Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Asszisztencia

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk (Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása, 24. oldal).

1. Tartsuk lenyomva a ⏻ 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 tartsuk lenyomva a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Biztonság és követés** > **Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

   NE FELEDJÜK! A balesetfelis-merés kizárólag kültéri 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.

Csoport követés indítása

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

Az alábbi utasítások a csoport követés indítását a Forerunner készülékekre vonatkozóan tartalmazzák. Amennyiben a csoportban tartozó kerékpárosoknak más típusú, de kompatibilis Garmin készülékük van, mi láthatjuk őket a térképen, azonban előfordulhat, hogy az eltérő típusú készülékek a csoport követésben szereplő kerékpárosokat már nem tudják megjeleníteni a térképen.

1. Menjünk ki szabad térbe, majd kapcsoljuk be az Forerunnert.
2. Párosítsuk az okostelefont és a Forerunner készüléket (Okostelefon és a készülék párosítása, 21. oldal).
3. A Forerunner készüléken nyomjuk meg hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Beállítások** > **Biztonság és követés** > **Csoport követés** > **Térképen mutat** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.
4. A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **Biztonság és követés** > **Élő követés** > **Csoport követés** pontot.
5. Amennyiben több kompatibilis készülékkel is rendelkezünk, válasszuk ki, hogy melyiket kívánjuk megjeleníteni a csoport követésben.
6. Válasszuk a **Látható** > **Összes csatlakozó** pontot.
7. Válasszuk az **Élő követés indítása** pontot.
8. A Forerunner készüléken kezdjük el a tevékenységet.
9. A csatlakozók megtekintéséhez léptessünk a térképre.

A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó sportolók helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoport összes tagjának a Garmin Connect fiókkunkban ismerősnek kell lennie

- Szabadtéren kerékpározzunk GPS-vétel mellett.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a Forerunner készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében a ***Kapcsolatok*** pontra kattintva frissítsük a csoport követési menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csoporttagok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltsunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó kerékpárosok helyzetét (Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez, 31. oldal).

Zene

A Forerunner eszközön számítógépünkről vagy külső szolgáltatótól is tölthetünk le audio tartalmakat, és azokat akkor is hallgathatjuk, ha az okostelefonunk nincs a közelben. A Garmin Connect és Garmin Express alkalmazások segítségével számítógépünkre külső szolgáltatótól származó audió tartalmakat tölthetünk le.

A zene vezérlést az okostelefonunkon vagy az eszközön tárolt zenék lejátszásának irányítására használhatjuk. Az eszközön tárolt audio tartalmak meghallgatásához Bluetooth technológia segítségével fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt az eszközre támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audió fájlokat tölhetnénk le, csatlakoztatnunk kell a Garmin Connect alkalmazással.

1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ··· pontot.
2. Lépjünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
   - Telepített szolgáltatóhoz történő csatlakozáshoz válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
   - Új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válasszuk a **Get Music Apps** (Zenés alkalmazások keresése), válasszunk egy szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Spotify®

A Spotify egy digitális zenei szolgáltatás, amely több millió dalhoz biztosít hozzáférést.

TIPP! A Spotify használatához először telepítenünk kell a Spotify alkalmazást az okostelefonunkra. Kompatibilis digitális mobileszköz és prémium előfizetés szükséges, ahol ez elérhető. Forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz (www.garmin.hu).

Ez a termék Spotify szoftvert alkalmaz, amelyet harmadik fél licensz szabályoz: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. Zenésítsünk meg minden utat a Spotify-al. Hallgassuk szeretett előadóink legjobb dalait, vagy hagyjuk, hogy a Spotify szórakoztasson.

Audio tartalom letöltése a Spotify-ról

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 23. oldal).

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk lenyomva a ☰ gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** > **Spotify** pontot.
4. Válasszuk a **Zene és podcastok hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.

   MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

   A kiválasztott lejátszási listák és egyéb fájlok letöltésre kerülnek a készülékre.

Személyes audio tartalmak letöltése

Mielőtt saját zenéinket adhatnánk hozzá az eszközhöz, előbb telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépünkre (www.garmin.com/express).

A számítógépről feltölthetjük saját audio fájljainkat – pl. .mp3 és .m4a – az eszközre.

1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépjünk a **Zene** pontra.

   TIPP! Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a ⊞ pontot, és kikereshetjük a kívánt audio fájlokat a mappáinkban. Az Apple számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audio fájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audio fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában válasszunk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájlok eltávolításához.

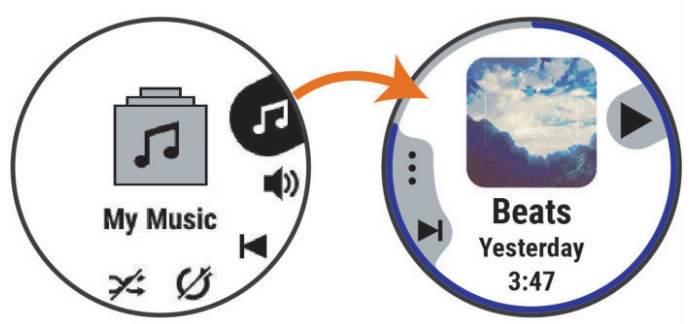
Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Párosítsuk az eszközt a Bluetooth technológiát használó fülhallgatóval (Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával, 25. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
4. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** pontot és válasszunk az alábbiak közül:

- Az órára a számítógépről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot (Személyes audio tartalmak letöltése, 25. oldal).
- Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Zenelejátszás telefonról** pontot.
- Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét.

5. Nyomjuk le a ⋯-t a Zene lejátszási zevérlő megnyitásához.

Zenelejátszás vezérlő



♫	Harmadik felektől származó tartalmak kezelése.
⋮	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása között.
🔊	Hangerő szabályozása.
▶	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
▶|	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
|◀	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audió fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
↺	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
⤮	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. A Forerunner készüléken bármely képernyőről tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zenevezérlő megjelenítéséhez.
3. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** > **Vezérlés telefonról** pontot.

Lejátszási mód kiválasztása

Választhatunk sztereó és monó zenelejátszási mód között.

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszunk a **Beállítások** > **Zene** > **Audio** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

Az eszközre letöltött zenék meghallgatásához Bluetooth technológiát használó fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

1. Hozzuk az eszközt és a fülhallgatót 2 méteres távolságon belül egymáshoz.
2. A fülhallgatókon aktiváljuk a párosító módot.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
4. Válasszuk a **Beállítások** > **Zene** > **Fülhallgató** > **Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a fülhallgatónkat a párosítás véglegesítéséhez.

Garmin Pay

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy az órát a közreműködő áruházakban, üzletekben közreműködő pénzügyi intézménytől származó bankkártya vagy hitelkártya használatával fizessünk.

GarminPay pénztárca beállítása

GarminPay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A garmin.com/garminpay/banks oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋯ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** > **Pénztárca létrehozása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋯ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** > ⋮ > **Kártya hozzáadása** pontot.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Miután a kártyát hozzáadtuk, az órával való fizetéskor a hozzáadott kártyát jelölhetjük meg fizetőeszközként.

Garmin Pay kártyák kezelése

A pénztárcában található kártyáinkat ideiglenesen felfüggeszthetjük, illetve akár törölhetjük is.

MEGJEGYZÉS! Egyes országokban előfordulhat, hogy a közreműködő pénzügyi intézmények korlátozzák a pénztárca funkcióit.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy ··· pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** pontot.
3. Válasszunk egy kártyát.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Adott kártya felfüggesztéséhez, illetve a felfüggesztés feloldásához válasszuk a **Felfüggeszt** pontot.

     Az eszközzel való fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
   - Adott kártya törléséhez válasszuk a 🗑 ikont.

Fizetés óra segítségével

Mielőtt az óránkkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Óránkkal közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Pénztárca** pontot.
3. Adjuk meg a négy számjegyes jelszavunkat.

   MEGJEGYZÉS! Ha a négy számjegyes jelszót háromszor tévesen ütjük be, a pénztárca zárolja magát, és a jelszót a Garmin Connect alkalmazásban újra be kell állítanunk.

   A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.

4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.

   Az óra vibrálást ad le és egy pipát jelenít meg, ha sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.
6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

TIPP! Miután sikeresen beütöttük a jelszót, 24 óráig jelszó megadása nélkül fizethetünk az órával, amíg az a csuklónkon van. Ha az órát levesszük vagy kikapcsoljuk a szívritmus mérést, fizetés előtt ismét meg kell adnunk a jelszót.

Garmin Pay jelszó megváltoztatása

A jelszó megváltoztatásához ismernünk kell a jelenlegi jelszavunkat. Ha elfelejtettük a jelszót, azt többé nem szerezhetjük vissza, ezért törölnünk kell a pénztárcát, újat kell létrehoznunk, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **Garmin Pay** > **Jelszó megváltoztatása** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

   Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A Forerunner készülék napló widgettel rendelkezik, ahol megnézhetjük tevékenységi adatainkat (Widgetek (információs ablakok), 22. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ≡ gombot, majd válasszuk a **Napló** > **Tevékenységek**-et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Részletek**: a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
   - **Edzési hatásfok**: a tevékenység aerob és anaerob erőnlétünkre gyakorolt hatása (Edzési hatásfok, 16. oldal).
   - **Zónában töltött idő**: az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése, 26. oldal).
   - **Körök**: a körök adatainak megtekintése.
   - **Sorozatok**: kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
   - **Térkép**: a tevékenység megtekintése a térképen.
   - **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
   - **Törlés**: a kiválasztott tevékenység törlése.

Multisport napló

A készülék eltárol egy összesítést a multisport tevékenységről, amely tartalmazza az összesített távolságot, időt, kalóriát, valamint az opcionális mérővel kapott adatokat. A készülék elkülöníti az egyes etapok, sportágak, valamint a váltások tevékenységi adatait, így az azonos sportágak összehasonlíthatóvá válnak, valamint azt is láthatjuk, milyen gyorsasággal hajtjuk végre a váltásokat. A váltás napló a távolságot, az időt, az átlagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ≡ gombot, majd válasszuk az **Napló** > **Tevékenységek**et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Pulz.z.** pontot.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

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

Kilométerszámláló használata

A távolságmérő automatikusan rögzíti a megtett távolság összesített értékét (kilométerszámláló funkció), a ledolgozott magasságkülönbséget, és a tevékenység végzése során eltelt időt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ≡-t.
2. Válasszuk az **Napló** > **Összesítések** > **Kilométerszámálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk az **Napló** > **Opciók**-at.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
   - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

   NE FELEDJÜK! Az utóbbival mentett tevékenységet nem törlünk.

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszhatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban 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 kielemzése: 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.

MEGJEGYZÉS! Egyes adatok csak külön megvásárolható kiegészítő, pl. pulzusmérő használata esetén érhetők el.

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.

Hozzáférés a Connect IQ tárhoz: Alkalmazásokat, óra számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthetünk le.

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. Lépjünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépjünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95 / 98 / Me / NT / XP 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! A Mac operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az mtp fájl áthelyezés módhoz. A Garmin meghajtót windows operációs rendszeren kell megnyitnunk. amennyiben zenefájlokat szeretnénk törölni a készülékről, használjuk a Garmin Express alkalmazást.

Navigáció

A GPS-alapú navigáció funkciók lehetővé teszik, hogy a térképen megtekintsük a bejárt utat, elmentsünk kedvenc vagy egyéb okból kiemelt helyeket, illetve a készülék irányításával hazataláljunk.

Pályák

A Garmin Connect fiókból letölthetünk egy pályát a készülékre. Miután ez a készülék memóriájában eltárolásra került, a készüléken navigálhatunk a pálya mentén.

A pályák révén egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra letekerhetünk, pl. egy kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be. Ezenfelül egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az útvonalat korábban 30 perc alatt tettük meg, a virtuális edzőpartnerrel versenyre kelve megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

Pálya követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Navigálás** > **Pályák** pontot.
4. Válasszunk egy pályát.
5. Válasszuk a **Pálya követése** pontot.

   Megjelenik a navigálási információ.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot a navigálás indításához.

Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban

A funkció eléréséhez rendelkeznünk kell Garmin Connect fiókkal (Garmin Connect, 27. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásában válasszuk a ☰ vagy ··· pontot.
2. Válasszuk az **Edzés** > **Pályák** > **Pálya létrehozása** pontot.
3. Válasszunk pályatípust.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Válasszuk a **Kész**t.

   MEGJEGYZÉS! A létrehozott pályát letölthetjük a készülékünkre (Pálya letöltése a készülékre, 28. oldal).

Pálya letöltése a készülékre

A Garmin Connect fiókban létrehozott pályákat letölthetjük a készülékre (Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban, 27. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásában válasszuk a ☰ vagy ··· pontot.
2. Válasszuk az **Edzés** > **Pályák** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt pályát.
4. Válasszuk a ⋮ > **Letöltés a készülékre** pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készülékünket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pálya részletes adatainak megtekintése

Pálya navigálása előtt megtekinthetjük a részletes adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás** > **Pályák** pontot.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot a pálya kiválasztásához.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A navigálás indításához válasszuk a **Pálya indítása** pontot.
   - Egyedi tempókövető létrehozásához válasszuk a **PacePro** pontot.
   - A pálya megtekintéséhez a térképen és a térképen való nagyításhoz és pásztázáshoz válasszuk a **Térkép** pontot.
   - A pálya fordított irányban történő indításához válasszuk a **Pálya indítása fordítva** pontot.
   - A pálya magasság grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasság grafikon** pontot.
   - A pálya nevének megváltoztatásához válasszuk a **Név** pontot.
   - A pályán található lesiklások megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők megtekintése** pontot.
   - A pálya törléséhez válasszuk a **Törlés** pontot.

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Pozíció mentése** pontot.

   MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy ezt hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz. (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal)
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.

   MEGJEGYZÉS! Ez a lehetőség nem minden tevékenységnél elérhető.
3. Nyomjuk le a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
6. Végezzük el a kívánt módosítást.

Mentett helyek törlése

Egyszerre törölhetjük az összes mentett helyünnket.

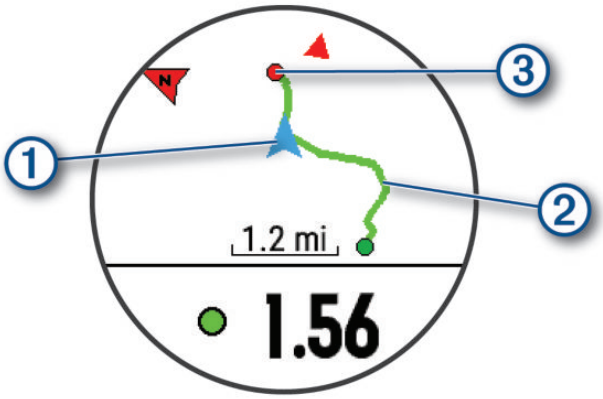
1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.

   MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenység esetén érhető el.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** > **Összes törlése** pontot.

Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

Lehetőségünk van visszanavigálni a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
   - Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Egyenes vonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.



A térképen megjelenik az aktuális tartózkodóhelyünk ①, az útvonal, amelyet követünk ②, és az úti célunk ③.

Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

Lehetőségünk van visszanavigálni a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, ezt követően nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Navigáció** > **Tevékenységek** pontot.
2. Válasszuk ki a legutóbb mentett tevékenységet.
3. Válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
   - Az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.
5. A **DOWN** gomb megnyomásával megjeleníthetjük az iránytűt (nem kötelező).

   A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

Navigáció mentett helyhez

A funkcióhoz a készüléknek műholdas kapcsolatot kell létesítenie.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt helyet, és válasszuk az **Indulás ide** pontot.
6. Induljunk el előre.

   Az iránytű a mentett hely irányába mutat.

   TIPP! Pontosabb információkért a képernyő felső részét irányítsuk a menetirányunk felé.
7. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység időzítő indításához.

Térkép

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

• Navigálás a térképen (Pásztázás a térképen, 29. oldal)
• Térkép beállítások (Térképi beállítások, 29. oldal)

Térkép megtekintése

1. Válasszunk kültéri tevékenységet.
2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal görgessünk a térkép képernyőre.
3. Nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Pásztáz/Nagyít** pontot.

   TIPP! A **START** gomb megnyomásával válthatunk a fel/le, illetve balra/jobbra történő pásztázás, valamint a kicsinyítés/nagyítás között.

Pásztázás és nagyítás a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
3. Válasszuk a **Pásztázás/Nagyítás** parancsot:
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A balra, jobbra, felfelé és lefelé történő léptetés, valamint a nagyítás közötti váltáshoz nyomjuk meg a **START** gombot.
   - A görgetéshez és a nagyításhoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
   - A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Térképi beállítások

Az egyes tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Térkép** pontot.

Tájolás – a térkép megjelenítési iránya, forgatása. A Menetirányba opcióval a térkép az aktuális haladási irány mindig a képernyő teteje felé mutat, míg az Észak felé opcióval az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

Felhasználói helyek – a mentett helyeket elrejthetjük és megjeleníthetjük a térképen.

Auto Zoom – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Magasságmérő és barométer

A Forerunner készülék beépített magasságmérővel és barométerrel rendelkezik. Folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még takarékos üzemmódban is. A magasságmérő hozzávetőleges magasságunkat mutatja a levegő nyomásváltozásai alapján. A barométer környezeti nyomás adatokat jelenít meg a magasságmérő legutóbbi kalibrálási pontján mért magasság alapján (Magasságmérő beállítása, 33. oldal). A magasságmérő és barométer beállításainak gyors megnyitásához nyomjuk meg a **START** gombot a magasságmérő vagy barométer widgetből.

Navigációs beállítások

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

Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Navigáció** > **Adatképernyők**et.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
   - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.
   - A **Magassági grafikon** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikont.
   - Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint módosíthatjuk és törölhetjük is ezeket.

Célirány jelző pont

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

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Navigáció** > **Célirány jelzőponto**t.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Navigáció** > **Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A **Végcél távolsága** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
   - A **Végcélig hátralévő idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
   - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, ha letérünk a meghatározott útvonalról.
   - A **Forduló jelzés** pontot választva aktiválhatjuk a fordulóról fordulóra történő navigációs felszólításokat.
4. Amennyiben szükséges, a riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Amennyiben szükséges, adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✔-t.

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 (Mellkasi pulzusmérő felvétele, 13. oldal, Mellkasi pulzusmérő felvétele, 14. oldal)

   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 a ☰-t.
4. Válasszuk a **Beállítások** > **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 hozzávetőleg 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, 29. oldalon). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben 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, 29. 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, 29. 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 hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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, csökkentsük 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, 29. 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 hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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, 29. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet (Gumiabroncs méretek és kerületek, 42. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást (Tevékenység indítása, 2. oldal)

Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a buy.garmin.com honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector™ rendszer).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményzónákat (Kerékpáros teljesítménytartományok beállítása, 10. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (Riasztás beállítása, 32. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).

Elektronikus váltó használata

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és az készüléket (Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása, 29. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal). A Forerunner az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

A Forerunner készülék együttműködik a Varia™ kerékpáros okos lámpákkal, valamint a hátrafelé figyelő Varia radarral, ezzel nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

NE FELEDJÜK! Varia készülék párosítása előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése (Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, 38. oldal).

tempe

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

A készülék testreszabása

Tevékenység lista testreszabása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások**at.
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.

Widget sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Widgetek** pontot.
3. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **UP** és **DOWN** gombok**:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
   - 🗑 ikon: 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 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 hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, végül pedig adjuk meg a tevékenység beállításait.

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

3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján (3D-s sebesség és távolság, 32. oldal).

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

Tevékenység hozzáadása – testreszabhatjuk a multisport tevékenységeket.

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Automatikus mászás – engedélyezzük a készülék számára, hogy a beépített magasságmérő révén automatikusan érzékelje a magasságban bekövetkező változásokat.

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (Auto Lap funkció, 32. 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, 32. oldal).

Automatikus pihenés – beállíthatjuk a készüléket, hogy medencei úszásnál automatikusan érzékelje, amikor pihenünk, és pihenési intervallumot iktasson be (Automatikus pihenés, 5. oldal).

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

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés), 32. oldal).

Automatikus sorozat – beállíthatjuk a készüléket, hogy erőedzés közben automatikusan indítsa és állítsa le a gyakorlati sorozatokat.

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

ClimbPro – navigáció közben mutatja az emelkedési tervet és a megfigyelő képernyőket.

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

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (Adatképernyők testreszabása, 31. oldal).

Súly szerkesztés – megadhatjuk az erőedzés vagy kardiovaszkuláris gyakorlat keretén belül végzett gyakorlathoz használt súlyt.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be (GPS beállítások módosítása, 32. oldal).

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

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

Gombok lezárása – multisport tevékenység végzése során az akaratlan gombnyomás megelőzése érdekében lezárhatjuk a gombokat.

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (Sebesség- és pedálütemmérő használata, 30. oldal).

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

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő (Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása, 33. oldal).

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Ismétlés – multisport tevékenységeknél az ismétlés lehetőségének engedélyezése. Olyan tevékenységeknél hasznos, ahol többszörös váltások vannak, pl. futó-úszó sportok.

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

Szakaszértesítések – engedélyezzük a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Úszás-futás autom. sport váltás – úszás-futás multisport tevékenység során beállíthatjuk a készüléket, hogy az úszás és a futás szakaszok között automatikus váltást végezzen.

Váltások – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevékenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás köztes szakasza).

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

Edzővideók – tájékoztatú jellegű animációk lejátszását engedélyezhetjük az erőedzés, kardiovaszkuláris edzés, jóga vagy Pilates tevékenység során. Az animációk a Garmin Connectről letöltött edzésekhez érhetők el.

Adatképernyők testreszabása

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

1. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
5. Válasszuk az **Adatképernyők**et.
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 bővítjuk a sort.

   Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Térkép** pontot.

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 érhetők 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.
Egyéni	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (Tudnivalók a pulzustartományokról, 9. oldal, Pulzustartományok, 10. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.
Pálya időzítő	Ismétlődő	Megadhatjuk a pálya lefutásához szükséges időközt másodpercben.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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**at.
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.

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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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 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, 34. oldal).

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg (Adatképernyők testreszabása, 31. 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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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 Lap** > **Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adatmezőt.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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.

3D-s sebesség és távolság

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

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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 görgetés**t.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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 **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.
   - Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzi az útvonali pontokat és az érzékelő adatokat (UltraTrac GPS-pozíció rögzítés, 33. oldal).

   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, 33. 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 jóvak gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

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

GPS: Az Amerikai Egyesült Államok által kiépített műholdhálózat.

GLONASS: Oroszország által kiépített műholdhálózat.

GALILEO: Az Európai Űrügynökség által kiépített műholdhálózat.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

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

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció a megadott időtartam leteltével alacsony áramfelvételű karóra módba váltja át a készüléket. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, majd válasszuk az **Energiatak.** pontot.

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

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

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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.

Csoport követés beállítások

Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Biztonság és követés** > **Csoport követés** pontot.

Térképen mutat – csoport követés menet alatt engedélyezi a térképen a csoport tagok megjelenítését.

Tevékenység típusok – kiválaszthatjuk, hogy csoport követés során mely tevékenységek jelenjenek meg a térképen.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölhetünk óra számlapokat.

Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (Connect IQ funkciók, 23. oldal).

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését, illetve aktiválhatunk egy telepített Connect IQ óra számlapot.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
   - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.
   - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezés**t.
   - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodpercek** pontot.
   - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.
   - A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
   - A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
   - A módosítások mentéséhez válaszuk a **Kész** pontot.

Mérők beállításai

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Magasságmérő**t.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

Automatikus kalibráció – a magasságmérő minden alkalommal kalibrálja önmagát, amikor a GPS-nyomkövetést bekapcsoljuk.

Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben ismerjük a tengerszint fölötti pontos magasságunkat, kézzel is kalibrálhatjuk a barometrikus magasságmérőt.

1. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Magasságmérő** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszunk a lehetőségek közül.
   - A tengerszintre jellemző légnyomás vagy a tényleges magasság kézi megadásához válasszuk a **Kalibrálás** > **Igen** pontot.
   - A GPS kiindulási pontunkból mért emelkedés megadázához válasszuk a **Kalibrálás** > **GPS alapján** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a ☰-t, majd válasszuk a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Barométer** pontokat.

Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

Óra üzemmód – a karóra módban használatos érzékelőket állíthatjuk be. Az ***Automatikus*** opcióval mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer működhet, míg a ***Magasságmérő***t olyan tevékenység során érdemes választani, amely magasságváltozásokat eredményez, illetve a ***Barométer***t, amikor a tevékenység nem okoz magasság változást.

Nyomás – beállíthatjuk, hogyan jelenítse meg a készülék a nyomás adatokat.

Barométer kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. A barométert manuálisan is kalibrálhatjuk, ha ismerjük a pontos tengerszint feletti magasságot vagy tengerszinti nyomást.

1. Nyomjuk le hosszan a ☰-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Barométer** > **Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igen**t.
   - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások (Idő beállítása, 34. oldal)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (Háttérvilágítás beállítása, 34. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

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.

Gomb funkciók – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (Gomb funkciók beállítása, 34. 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 tevékenysége végzése nélkül is lezáródnak a gombok.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (Mértékegység beállítása, 34. oldal).

Jelleg – választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be.

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, 38. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

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

Idő beállítása

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

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

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

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

Riasztások – egy riasztást élesíthetünk, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott idővel jelez.

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

Háttérvilágítás beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Háttérvilágítás**t.
3. Válasszuk a **Tevékenység közben** és az **Óra üzemmód** opciók között.
4. Válasszunk az alábbiak között:
   - A **Gombok és Riasztások** opcióval a háttérvilágítás valamely gomb megnyomására, valamint 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.
   - A **Fényerő** opcióval a fényérőt állíthatjuk.

Gomb funkciók beállítása

A gombok hosszan történő nyomva tartásával aktiválódó funkciókat, illetve a gombok együttes lenyomásával (gomb kombinációra) aktiválódó funkciókat állíthatjuk be.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Parancsgombok** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

Mértékegység beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Mértékegységek** pontot.
3. Válasszunk egy adattípust.
4. Válasszunk egy mértékegységet.

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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra** > **Riasztás hozzáadása**t.
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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra**-t.
3. Válasszunk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Visszaszámláló időzítő

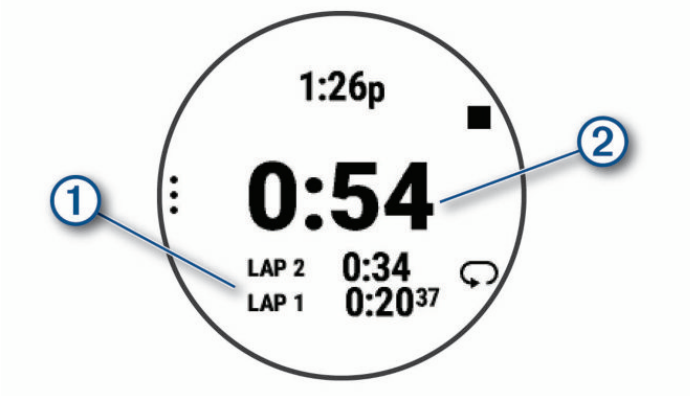
1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítőt**.

   NE FELEDJÜK! Előfordulhat, hogy ez hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:
   - a ⋮ > **Időzítő** mentése ponttal elmenthetjük a visszaszámláló időzítőt.
   - 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. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stoppert**.

   NE FELEDJÜK! Előfordulhat, hogy ez hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz (Vezérlő menü beállítása, 23. oldal).
3. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
4. A ↻ gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



   Az összesített stopperidő ② tovább fut.
5. A **START** gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszuk a ⋮ pontot.
7. Mentsük a rögzített időt a naplóban tevékenységként (nem kötelező).

A 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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk az **Beállítások** > **Rendszer** > **Óra** > **Szinkronizálás GPS-szelt**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (Műholdas kapcsolat létesítése, 38. oldal).

Idő kézi beállítása

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

VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan lépjünk fel a www.garmin.com/VIRB oldalra.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (Widget sor beállítása, 30. oldal).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépjünk a VIRB widgetre.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **START** gombot a Forerunner készüléks és a VIRB kamera párosításához.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
   - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
   - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
   - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítés**t.
   - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
   - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
   - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
   - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (Widget sor beállítása, 30. oldal).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépjünk a VIRB widgetre.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **START** gombot a Forerunner készüléks és a VIRB kamera párosításához.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
   Amikor a kamera megfelelően csatlakozott, a tevékenység alkalmazások automatikusan kibővülnek a VIRB adatképernyővel.
5. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
6. Nyomjuk meg hosszan a ☰-t.
7. Válasszuk a **VIRB távvezérlés**t.
8. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások** > **Felvételi mód** > **Számláló indítás/leállítás**t.

     MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
   - A **Beállítások** > **Felvételi mód** > **Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
   - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítás**t.
     A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
   - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
   - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
   - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítés**t.
   - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
   - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
   - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

Készülék információk

Készülékinformációk megtekintése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Névjegy** pontot.

E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk

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

Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **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, 36. 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, 36. 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.

Karóra viselése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéteres mérés során maradjunk mozdulatlanok.

FONTOS! Az érzékelő a karóra hátoldalán található.

- További információkat lásd a Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén, 13. oldal szakaszban.
- A pulzoximéterrel kapcsolatos további információkat lásd a Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén, 20. oldal szakaszban.
- A csuklóalapú pulzusszámmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.
- A készülék viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkat a www.garmin.com/fitandcare oldalon olvashatjuk.

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

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

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 készülékház 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, verejték 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.

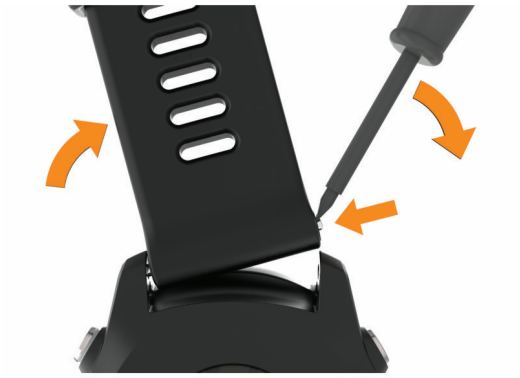
Szíjak cseréje

A szíjakat új Forerunner szíjakra vagy kompatibilis QuickFit™ 22 szíjakra is cserélhetjük.

1. Egy csavarhúzóval nyomjuk be a szíj tüskéjét.

2. Távolítsuk el a szíjat.

3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
   - Forerunner szíjak rögzítéséhez igazítsuk be az új szíj egyik végét a készüléken található lyukakkal, nyomjuk be a tüskét, majd nyomjuk helyre a szíjat.



MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A tüskének a készüléken található lyukakkal egy síkban kell lennie.

   - QuickFit 22 szíj rögzítéséhez távolítsuk el a Forerunner szíjban található tüskét, cseréljük a készülék tüskéjét QuickFit tüskére, és csatoljuk fel az új szíjat.

MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

4. Ismételjük meg a lépéseket az ellenoldali szíj cseréjéhez.

Forerunner műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.
Működési idő karóra módban	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 1 hét.
Működési idő karóra üzemmódban, zenehallgatással	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel, csukló alapú pulzusméréssel és zene lejátszással legfeljebb 11 óra.
Működési idő tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 16 óra.
Működési idő tevékenység végzése mellett, zenehallgatással	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzusméréssel és zene lejátszással legfeljebb 6óra.
Működési idő UltraTrac adatrögzítési módban, zene nélkül	Legfeljebb 23 óra. Csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 21 óra.
Média tárhely	Legfeljebb 500 dal
Vízállóság	Úszás során hordható – 5 ATM*
Üzemi hőmérséklet	-20ºC ... +60ºC
Töltési hőmérséklet	0ºC ... 45ºC
Rádiófrekvencia / vezeték nélküli adatátviteli technológiák	2.4 GHz @ +18dBm névleges 13.56 GHz @ -37dBm névleges

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;
- Termékregisztráció

Garmin Express telepítése

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

További információk

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A http://buy.garmin.com oldalra fellépve, illetve a Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészzekkel kapcsolatban.
- A www.garmin.com/ataccuracy oldalon fontos tudnivalókat találhatunk
  A Forerunner nem egy egészségügyi készülék. A pulzoximéter funkció nem minden országban érhető el.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a garmin.com/ataccuracy oldalon találjuk.

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 kerüjön.

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, 27. oldal);
   - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra, 22. 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.

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

A készülék egy beépített barométerrel határozza meg a magasságkülönbséget a megtett emeletek számlálása során. Egy emeletet 3 méter magasságkülönbség megtétele esetén regisztrál a készülék.

- Keressük meg a készülék hátulján található kis barométer lyukakat a töltőérintkezők közelében, és tisztítsuk le a töltőérintkezők körüli felületet. Ha ezek a lyukak el vannak takarva, akkor a barométer pontatlan adatokat közvetíthet. A felületet vízzel tisztíthatjuk meg. Tisztítást követően hagyjuk, hogy a készülék teljesen megszáradjon.
- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős széllökések hibás méréseket eredményezhetnek.

Az intenzitás perc adat villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog. Legalább 10 percen át megszakítás nélkül folytassuk az edzést közepes vagy nagy intenzitással.

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.
  - Wi-Fi hálózaton keresztül lépjünk be a készülékről a Garmin Connect fiókba.

  A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.
- Vigyük a készüléket szabadtérre, 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 ⏻ gombot legalább 15 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a ⏻ gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

A gyári beállítások visszaállítása előtt szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazással, így feltöltésre kerülnek a tevékenységi adataink.

JEGYEZZÜK MEG! A művelettel az összes felhasználói adatot és a teljes tevékenység naplót töröljük. Amennyiben Garmin Pay pénztárcát hoztunk létre, a gyári beállítások visszaállításával a pénztárca is törlődik a készülékről.

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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 A**datok törlése és yári beállítások visszaállítása** pontot.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkeznünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal (Okostelefon és a készülék párosítása, 21. oldal).

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra, 22. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Express alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkeznünk 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.

   MEGJEGYZÉS! Amennyiben a Wi-Fi kapcsolat beállításához már használtuk a Garmin Express alkalmazást, a Garmin Connect a Wi-Fi kapcsolaton keresztül automatikusan letölti az esetlegesen elérhető szoftverfrissítést.

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

1. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd válasszuk ki azt.
3. Válasszuk ki a listából az első elemet.
4. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével kiválaszthatjuk a kívánt nyelvet.

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 a ··· gombot, majd válasszuk a **Garmin készülékek** > **Készülék hozzáadása** pontot.
- A készüléken nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, majd válasszuk a pontot a Bluetooth technológia bekapcsolásához és a készülék párosító módba léptetéséhez.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét (Háttérvilágítás beállítása, 34. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (Bluetooth funkció kikapcsolása, 21. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - Tevékenység leállítása, 2. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (Tevékenység figyelés kikapcsolása, 11. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.

  Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot (Óra számlap beállítások, 33. oldal).
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (Értesítések kezelése, 21. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé, 12. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (Csukló alapú pulzusszámmérés, 11. oldal).

  NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Állítsuk le a pulzoximéter funkciót (Csuklóalapú pulzusszám mérés kikapcsolása, 12. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (UltraTrac GPS-pozíció rögzítés, 33. oldal).
- Válasszuk az **Intelligens** rögzítési időközt (Rendszerbeállítások, 34. oldal)

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

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

ANT+ mérő manuális párosítása

A készülék beállításaiban 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 körzeten belül ne legyen másik ANT+ mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

   A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
3. Nyomjuk le hosszan a ☰ gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások** > **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.

Bluetooth funkciós 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 a ☰ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **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, 31. oldal).

A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fulhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolat, ha közvetlen nézővonal van a készülék és a fülhallgató antennája között.

- Ha a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a Forerunner készüléket is.
- Mivel a fülhallgatók modellenként különböznek, megpróbálhatjuk a karórát a másik csuklónkon viselni.

Függelék

Adattípusok

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

%FTP – Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális küszöbteljesítmény százalékában.

%pulzustartalék – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

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

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

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

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

24 óra max. – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.

24 óra min. – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített minimális hőmérséklet.

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

30 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.
500 m tempó – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.
Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.
Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.
Állásidő – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.
Állva tölött idő – Aktuális tevékenység során pedálozás közben állva töltött idő.
Állva tölött idő kör– Az aktuális kör során pedálozás közben állva töltött idő.
Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.
Átl. 500 m tempó – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.
Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).
Átl. bal telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Átl. bal PPP – Az aktuális tevékenység során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcsszöge.
Átl. csapásseb. – Az aktuális tevékenység során az egy percre eső karcsapások átlagértéke.
Átl. csapás/h. – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.
Átl. csapás/perc. – Evezés – Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti karcsapások átlagértéke.
Átl. csapáshossz – Úszás - Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.
Átl. csapáshossz – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy húzással megtett átlagos távolság.
Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.
Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.
Átl. függ. arány. – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.
Átl. függ. oszc. – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.
Átlagos GCT – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.
Átlagos GCT eloszlás – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.
Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.
Átl. jobb telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Átl. jobb PPP – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcsszöge.
Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átl. lépéshossz – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlag lépéshossz.
Átl. menetsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagsebesség.
Átl. összsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.
Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.
Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.
Átl. süllyedés – Az aktuális tevékenységz átlagos ereszkedési távolsága.
Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege (Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata, 4. oldal). Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.
Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.
Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Átlag tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.
Bal PPP – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs" szinten kerül kifejtésre.
Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.
Barom. nyomás – A kalibrált aktuális nyomás.
Cél útpont – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg).
Cél pozíció – A végcél pozíciója.
Célirány – Pillanatnyi pozíciónktól a cél felé mutató irány.
Csapás – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.
Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.
Csapásszám idő – Az aktuális szakasz összesített csapásszáma.
Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.
Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.
Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.
Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.
Edzési fok – Beltéri edzőgép által alkalmazott szimulált ellenállási erő foka.
Edzési teljesítmény – Beltéri edzőgép által alkalmazott szimulált ellenállási erőből származó teljesítmény.
Edzési ellenállás – Beltéri edzőgép által alkalmazott ellenállás.
Edzési hatásmérő – Aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob erőnléti szintre.
Emelet emelkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett emelkedés emeletekben.
Emelet leereszkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett leereszkedés emeletekben.
Emelet/perc – Percenként megmászott emeletek száma.
Elülső – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.
Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.
Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.
Érk. idő – Célba érk. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Érk. idő köv. útpont – A következő útponthoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Érk. idő végcél – Végcélba érk. becsült ideje. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Erőnléti állapot – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.
F. seb. a célig – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).
F. táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége.
Fok – Emelkedési szög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.
Fokozatok – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.
Fokozat áttétel – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.
Fokozat combo – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.
Függ. oszcill. – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.
Függ. oszcill. mérő – Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértékét kijelző színes mérősáv.
Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.
Függőleges arány mérő – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz arányát kijelző színes mérősáv.
Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.
Függőleges seb. a célig – Adott magasságra történő emelkedés, süllyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.
Függőleges táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.
FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (FTP) százaléka.
GCT – Talaj érintési idő. Futás során az egyes lépéseknél az az időtartam, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.
GCT mérő – Futás során a lábunk talajérintési idejének időtartamát kijelző színes mérősáv, milliszekundumokban mérve.
GCT eloszlás – A talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.
GCT eloszlás mérő – Futás közben a bal/jobb lábak közötti eloszlási időt megjelenítő színes mérősáv.
GPS – a GPS-jelek erőssége.
GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozícimeghatározás alapján.
GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciómeghatározás alapján.
Hátralévő táv – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).
Hátsó – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.
Hosszok – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).
Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.
Idő állva – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.
Idő állva kör – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.
Idő a következőig – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralevő becsült idő.
Idő nyeregben – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.
Idő nyeregben kör – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.
Idők. tempó– Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

Időköz hossz – Az aktuális szakasz alatt megtett hosszok (medence) száma.
Időköz ideje – Az aktuális szakasz stopperideje.
Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.
Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.
Int.max.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.
Int.max.max.% – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.
Int.max.psz. – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.
Int. csapásseb. – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.
Int. csapás/perc – Az aktuális szakasz során egy percre jutó csapások átlagértéke.
Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.
Int. csapás/h. – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.
Int. távolság – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.
Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.
Intensity Factor – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).
Irány – A haladási irány.
Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.
Ismétlés BE – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).
Izom O2 % telít. – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékértékben.
Jobb PPP – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs" szinten kerül kifejtésre.
Jobb teljesítmény fázis – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.
Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmennyisége.
Kör 500m tempó – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos tempója.
Kör bal telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Kör bal PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcsszöge.
Kör csapásszám – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.
Kör csapásszám – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.
Kör csapástávolság – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.
Kör csapástávolság – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.
Kör csapássz./perc – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.
Kör csapássz./perc – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.
Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.
Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.
Kör eloszlás – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.
Kör függ. arány – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.
Kör függ. oszcill. – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.
Kör GCT – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.
Kör GCT eloszlás – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.
Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
Kör jobb telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Kör jobb PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcsszöge.
Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).
Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos tartalék pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
Köridő – Az aktuális kör stopperideje.
Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.
Kör pedálüteme (futás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.
Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.
Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.
Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.
Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.
Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.
Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.
Köv. szegmens táv – Futás. Következő szegmens hossza.
Köv. szegmens céltempó – Futás. Következő szegmens céltempója.
Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigációs során).
Lat/Lon – Pillanatnyi pozíciónk hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.
Lélegzési arány – Lélegzési arányunk percenkénti lélegzetvételben kimutatva.
Lépéshossz – Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.
Lépésszám – Aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Letérés – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Max. emelkedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.
Max. kör teljesítmény – Az aktuáls körre jellemző legnagyobb teljesítmény.
Max. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.
Max. sebesség – Az aktuáls tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.
Max. süllyedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.
Max. teljesítmény – Az aktuáls tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.
Max. tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.
Min. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.
Mozgási idő – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozogtunk, haladtunk.
Multisport idő – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.
Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.
Napkelte – A napkelte GPS pozíciónkban jellemző időpontja.
Napnyugta – A naplemente GPS pozíciónkban jellemző időpontja.
NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).
Nyeregben töltött idő – Aktuális tevékenység során pedálozás közben a nyeregben töltött idő.
Nyeregben töltött idő kör – Aktuális kör során pedálozás közben a nyeregben töltött idő.
Nyom. haték. – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékonyan.
PacePro mérő – Futás. Aktuális szegmens tempója és a szegmens céltempója.
Pálya – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).
PCO – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.
Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.
Pedálütem (kerékpározás) – A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.
Pedálütem (futás) – Percenkénti lépések száma (bal és jobb).
Pedálütemmérő (futás) – Aktuális pedálütem tartományunkat megjelenítő színes mérősáv.
Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.
Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.
Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.
Pozíció – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.
Pulzusszám– Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzusmérő párosítása és használata szükséges.
Pulzusszám mérő – Aktuális pulzustartományunkat kijelző színes mérősáv.
Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.
Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
Rsb – A cél közelítésének sebessége egy adott útvonal mentén (navigáció során jelenik meg).
Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.
Seb. akkumulátor – Sebességérzékelő töltöttségi szintje.
Siklásarány – A vízszintesen és a függgőlegesen megtett távolság aránya.
Siklásarány célig – A vízszintes és a függgőleges távolság arány, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).
Sorozat stopper – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.
Stressz – Aktuális stressz-szint.
Szakasz hátralevő táv. – Futás. Aktuális szakasz hátralevő távolsága.
Szakasz távolság – Futás. Aktuális szakasz össztávolsága.
Szakasz tempó – Futás. Aktuális szakasztempója.
Szakasz céltempó – Futás. Aktuális szakasz céltempója.
Tájolás – Az aktuális pozíciónktól a célunk felé mutató irány (csak navigáció mellett jelenik meg).
Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.
Távolság a következőig – Az útvonalon a következő útpontig hátralevő távolság (navigáció során jelenik meg).
Teljes becsült távolság – A kiindulóponttól a célig becsült távolság (navigáció során jelenik meg).
Teljes emelkedés – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.
Teljes emelkedés/süllyedés mérő – Tevékenység közben vagy az utolsó újraindítás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési távok.
Teljes idő cél előtt/mögött – Futás. Céltempó előtti vagy mögötti teljes idő.
Teljes hemoglobin – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigénszint összérték.
Teljes süllyedés – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.
Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.
Teljesítmény állapot – Teljesítőképesség valós idejű elemzése.
Teljesítménymérő – Aktuális teljesítményzónát kijelző színes mérősáv.
Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.
Teljesítményzóna – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.
Tempó – Az aktuális tempó.
Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.
Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.
Terhelés – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.
TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).
U. csapásszám – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.
U. hossz csapász/perc – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.
U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.
U. kör csapás/perc – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.
U. kör csapássz. – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.
U. kör csapássz. – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.
U kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.
U kör csapástávolság – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.
U.kör.psz.tart.% – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.
U.kör.psz.max% – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.
U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.
U. csapástíp. h. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.
Úszással töltött idő – Aktuális tevékenység során az úszással töltött idő (nem beleértve a pihenési időt).
Utolsó hossz tempó – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.
Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.
Utaz.idő – A cél elérésig hátralévő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Ut. kör emelk. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.
Ut. kör NP – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).
Ut. kör 500m tempó – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.
Ut. kör pedálütem (kerékpározás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedáfordulatszám.
Ut. kör pedálütem (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.
U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.
Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.
Utolsó kör sülly. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.
Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.
Velocity made good – A sebesség, amellyel közelítjük a célt a pálya mentén. Navigáció mellett jelenik meg.
Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatók.

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbteljesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Gumiabroncs méretek és kerületek

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

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerék 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

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

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tünhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

~	Váltóáram. A készülék váltóáramról történő működtetésre alkalmas.
⎓	Egyenáram. A készülék kizárólag egyenáramról működtethető.
	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

A
adat
    képernyők 31
    megosztás 9
    tárolás 13, 27
    küldés 27
    feltöltés 22
adatmezők 23, 39
akklimatizáció 16
akkumulátor
    töltés 36
    meghosszabbítás 21, 33, 39
alkalmazások 22, 23
    okostelefon 21
alkalmazások 2
ANT+ mérők 29, 30
    fitnesz készülékek 3
alvó mód 10
asszisztencia 23, 24
Auto Lap 32
Auto Pause 32
automatikus pihenés 5
automatikus görgetés 32

B
baleset felismerés 23, 24
barométer 29, 33
    kalibrálás 34
beállítások 11, 20, 29–31, 33, 34, 38
becsült befejezési idő 16
beltéri edzés 2, 3, 29
biztonsági információk 24
Bluetooth érzékelők 29
Bluetooth technológia 1, 5, 21–23, 39
    fülhallgató 25, 39
Body Battery 20, 21

C
csapások 4
csatlakozás 21, 23
célok 7
Connect IQ 23
Csoport követés 24, 33

D
drillek 4, 5

E
ébresztő 31, 34
edzés 1, 3, 4, 6–8, 16, 19, 22
    tervek 5, 6
edzéstervek 5, 6
    létrehozás 5
    betöltése 5, 6
Edzési hatásfok 15, 16
edzési terhelés 18, 19
edzési állapot 6, 10, 16, 18
Élő követés 23, 24
egészségi statisztika 11
emelkedés 7, 16
    beállítások 33
értesítések 21

F
felhasználói adatok, törlés 27
felhasználói profil 9
fizetés 25, 26
főmenü, testreszabás 30
frissítések
    szoftver 22, 37, 38
függőleges arány 14, 15
függőleges oszcilláció 14, 15
fülhallgató
    Bluetooth technológia 25, 39
    csatlakoztatás 25
futási dinamika 14, 15
futópad 2
fitness 16

G
Galileo 32
Garmin Connect 5, 6, 21–23, 27, 28, 38
    adattárolás 27
Garmin Express 23, 37
    szoftverfrissítés 37
Garmin Pay 25, 26
GLONASS 32-34
gombok 1, 23, 34, 36
GPS 1, 33, 34
    beállítások 32
    jel 2, 38
GCT 14, 15
gyári visszaállítás 38
gyorsbillentyűk 23

H
hangjelzések 9, 35
háttérfény 1, 34
helyek 28
    törlés 28
    szerkesztés 28
    mentés 28
hibaelhárítás 3, 4, 12–15, 20, 21, 36–39
hidratáció 11
hőmérséklet 16, 30, 39
hosszok 4

I
idő 35
    riasztások 32
    beállítások 34
    zónák és formátumok 34
időjárás 23
időzítő 1, 3, 4, 26
    visszaszámláló 35
időzónák 35
ikonok 1
intenzitás percek 11, 38
irány beállítása 29
iránytű 29
ismerősök, hozzáadása 24

K
kalibrálás, magasságmérő 33
kedvencek 30
kalória, riasztások 32
képernyő 34
kerékméretek 44
kerékpáros érzékelők 30
készülék azonosító 35
készülék személyre szabása 23, 31, 34
készülék tisztítása 13, 36
kiegészítők 29, 30, 37, 39
kilométerszámláló 26
kiterjesztett kijelző 9
körök 1, 3, 4
követés 11, 20, 23

L
laktátküszöb 15, 17
lépéshossz 14
lépésszámláló 29, 30

M
magasságmérő 29, 33

kalibrálás 33
magasság 16
medenceméret 4
menstruációs ciklus 11
menü 1
mértékegységek 34
metronóm 9
Move IQ 11
műholdas jel 32, 38
multisport 2, 3, 26
műszaki adatok 37

N
napló 4, 26
törlés 27
feltöltés számítógépre 27
naptár 6
navigálás 27–29, 31
vissza kiindulópontba 1, 28
NFC 26
nyelv 34, 38

O
okostelefon 1, 22, 23, 39
alkalmazások 21, 22, 23
párosítás 21, 39
óra 1, 34
óra számlapok 23, 33
óra üzemmód 33, 39
oxigéntelítettség 19, 20

P
pályák 27
létrehozása 27
szerkesztése 28
töltése 27, 28
párosítás 21
ANT+ mérők 12, 39
Bluetooth mérők 39
érzékelők 29
okostelefon 21, 39
pedálütem 9, 14
riasztások 32
mérők 30
pénztárca 1, 26
profilok 1
tevékenységi 1, 3
felhasználói 9
pulzoximéter 11, 19, 20, 36
pulzusszám 1, 4, 11, 12, 36
riasztások 12, 32
figyelés 12–16, 19
mérők párosítása 12
tartományok 9, 10, 15, 26

R
regenerálódás 15, 18, 19
rendszerbeállítások 34
riasztás 5
riasztások 11, 29, 31, 32
pulzus 5, 12

S
sebesség 32
sebesség és pedálütemmérők 30
sízés
alpesi 5
snowboardozás 5
snowboardozás 5
Spotify 24
stopper 35
SWOLF-pontszám 4
stressz-szint 15, 20, 21
stressz pontszám 20
számítógép 25
szegmensek 8
személyes rekordok 8
törlés 8
szíjak 36
szoftver
licenc 35
frissítés 22, 37, 38
verziószám 37

T
tartományok
pulzus 9
teljesítmény 10
időzónák 35
távolság 4, 32
riasztások 29, 32
teljesítmény (erő) 15
riasztások 32
mérők 16–18, 30, 44
tartományok 10
teljesítmény állapot 1, 15, 17
tempe 30, 39
tevékenység mentése 1, 3, 4, 13
térkép 29
térképek 29, 31
pásztázás 29
navigálásá 28, 29
tevékenységek 1–4, 31, 33
egyéni 2, 3, 5, 6, 27, 28, 30
mentése 2, 13
indítása 2, 28
tevékenység figyelés 10, 11, 13
töltés 36
törlés
felhasználói adatok 27
napló 27
személyes rekordok 8
TracBack 2, 28
triatlon edzés 3

U
úszás 4–6, 12, 13
UltraTrac 32, 33
USB 38

V
váltott ütem 4, 5
edzések 6, 7
verseny előrejelző 15
versenyzés 7
vészhelyzeti névjegyek 23, 24
vezérlő menü 23
VIRB távvezérlő 35
virtuális pálya 2
Virtuális edzőpartner 7
vissza a kiin. pontba, navigálás 28
visszaszámláló időzítő 35
VO2 max. 6, 15, 16, 18, 43

W
Wi-Fi 23, 38
csatlakozás 23
widgetek 11, 12, 20–23, 25

Z
zene 1, 24, 25
töltés 25
lejátszás 25
szolgáltatások 24
zene vezérlő 23, 25